Path.
1545
y

429

Path. 1545 y

1189/700

E.36.

Ueber das Leben

und

Die Kunst

das

menschliche Leben

zu verlängern und gesund zu erhalten,

nach

Hufeland und Rothe,

in einem Auszuge

von

M. Christian Adolph Krahmer,

Naturforscher und Prediger zu Stürza und Rathewalde in Chursachsen.

Frankfurt und Leipzig, 1799.

Süßes Leben! Schöne freundliche Gewohnheit des Daseyns und Wirkens! — Von dir soll ich scheiden?

Göthe.

Bayerische Staatsbibliothek München

Denen

Freunden und Feinden

des

Lebens und der Gesundheit,

jenen

zur Freude, Stärkung, Beruhigung,

diesen

zur Reue, Belehrung, Besserung,

gewidmet.

Vorerinnerung.

Diese Blätter enthalten den Weg zum menschlichen Leben, physisch betrachtet, zu einem langen Leben, — zur Gesundheit, — zu einer dauerhaften Gesundheit; — aber auch zum Tode, — zu einem frühen Tode, — zur Krankheit, — zu vielfacher und schmerzhafter Krankheit. — Wer dasjenige, was darinnen enthalten ist, nach Möglichkeit befolgt, der kann und wird leben — lange leben, — gesund seyn, — und die Bestimmung seiner Natur mehr erfüllen.

Wer hingegen dawider handelt, der wird und muß sterben, — frühzeitig sterben, — krank seyn — gefährlich krank seyn; — der kann und wird die Bestimmung seiner Natur weniger erfüllen.

Man wähle nun unter beiden!

Man wird beide betreten;

Man wandle im Leben, durch den Tod, zum Leben.

So wird man, nach dem Verhältniß seiner Bildung, dem Zwecke seines Daseyns näher kommen, und für seine Bestimmung weiter fortwirken können.

Erster theoretischer Theil.

§. 1.

Leben eines Körpers oder organischen Wesens, nennt man den freyen wirksamen Zustand der Lebenskraft, nebst der damit verbundenen Regsamkeit und Wirksamkeit der Theile desselben. Oder: Leben ist eine fortdauernde Wirkung von Kraftäusserungen und organischen Anstrengungen — (eine fortdauernde Wirksamkeit.)

Anmerkung 1. Leben ist der Zuruf der ganzen uns umgebenden Natur. — Leben ist es, wodurch die Pflanze vegetirt, das Thier fühlt und wirkt. Aber in seiner höchsten Vollkommenheit, Würde und Ausbildung erscheint es im Menschen, dem obersten Gliede in der Reihe geschaffener Wesen, — der kleinern Welt, (oder dem Abdrucke und Inbegriff der größern) wie ihn die ältern Philosophen so oft nännten. — Leben, langes Leben, war von jeher ein Hauptwunsch, ein Hauptziel der Menschheit. — Aber mangelhaft, verworren und widersprechend sind noch bis izt die Ideen über die Erhaltung und Verlängerung desselben, und wie oft handelt man diesem so angelegentlichen Wunsche, diesem Hauptziele so ganz entgegen!

Um desto schätzbarer muß uns das Andenken solcher Menschen seyn, die aus diesem Labyrinthe sich glücklich herauszuwinden, und die Kunst das Leben zu verlängern auf dem Wege der Natur und der Mäßigkeit zu finden wußten. — Cornaro, der Italiener und mehrere seiner Brüder waren es, die durch die einfachste und strengste Diät, und durch eine beispiellose Beharrlichkeit in derselben, sich ein glückliches und hohes Alter verschaften, das ihnen reichliche Belohnung ihrer Entsagung, und der Nachwelt ein lehrreiches Beispiel gab. — Dieser Cornaro nahm 60 Jahre hindurch täglich nicht mehr als 24 Loth Speise und 26 Loth Getränke zu sich. Dabey vermied er starke Erhitzungen, Erkältungen und Leidenschaften. Durch diese sich immer gleiche gemäßigte Diät erhielt nicht nur sein Körper, sondern auch seine Seele, ein so bestimmtes Gleichgewicht, daß nichts ihn erschüttern konnte. In der glücklichsten Stimmung erreichte er das hundertste Jahr; — aber sein Beispiel möchte wohl ohne Nachfolger bleiben. — Auch möchte hierbey recht sehr zu rathen seyn, ehe man eine solche Diät im strengsten Sinne anfinge, erst einen einsichtsvollen Arzt zu Rathe zu ziehen; denn eine so weitgetriebene Enthaltsamkeit möchte nicht der Natur eines Jeden zusagen.

Selbst der große Baco, dessen Genie alles Wissen umfaßte, und der dem so lange irre geführten menschlichen Geiste zuerst die Bahn vorzeichnete, die Wahrheit wieder zu finden, — dieser große Mann selbst fand das Problem der Verlängerung des Lebens seiner Aufmerksamkeit und Untersuchung würdig. Seine Ideen sind kühn und neu. Zur Verhütung der Consumtion von aussen empfiehlt er besonders kühle Bäder, und das bey den Alten so beliebte Einreiben von Oel und Salben nach dem Bade; zur Verminderung der Consumtion von innen, Gemüthsruhe, eine kühle Diät und den Gebrauch des Opiums. Um aber bey zunehmenden Jahren die unvermeidliche Vertrocknung und Verderbnis der Säfte zu verbessern, hält er für das rathsamste, daß man durch magere Diät und ausleerende Mittel zuvor den Körper von allen alten und verdorbenen Säften befreye, und dann durch eine ausgesuchte, erfrischende und nahrhafte Diät, so wie durch stärkende Bäder, die durstigen Gefäße wiederum mit belebenden Säften anfülle, und sich also von Zeit zu Zeit, im eigentlichsten Verstande erneue und verjünge.

Hufe-

Hufeland hat sich um die Verlängerung des menschlichen Lebens, durch sein vortrefliches Buch, sehr verdient gemacht, und sein Andenken wird, wie des großen Baco, stets im Segen bleiben.

Anmerkung 2. In den neuesten Zeiten hat man, leider! mehr Progressen in der Kunst das Leben zu verkürzen, als in der, es zu verlängern, gemacht. Charlatans genug sind erschienen, und erscheinen noch täglich, die durch astralische Salze, Goldtinkturen, Wunder- und Luftsalzessenzen, himmlische Betten und magnetische Zauberkräfte, den Lauf der Natur zu hemmen versprechen. Aber alles umsonst! — Es war eine Zeit, wo man in Frankreich den Werth des Bluts so wenig zu kennen und zu schätzen schien, daß man dem Könige Ludwig XIII. in den lezten 10 Monaten seines Lebens sieben und vierzigmal zur Ader ließ, und ihm noch überdies 215 Purganzen und 210 Lavements gab, und grade da suchte man durch einen ganz entgegen gesezten Prozeß, durch Einfüllung eines frischen jungen Bluts in die Adern, das Leben der Menschen zu verjüngen, zu verlängern, und incurable Krankheiten zu heilen. Auch will man die Länge des Lebens nicht in der Zahl der Jahre, sondern in dem Gebrauche und Genusse desselben suchen; hier aber wird man sie grade am wenigsten finden, da dieser vorgebliche Genuß gemeiniglich mit Verschwendung des Lebens verbunden ist.

Anmerkung 3. Das erste, worauf es bey Verlängerung des Lebens ankommt, muß lediglich nähere Kenntniß der Natur und besonders der Lebenskraft, sowohl überhaupt, als der individuellen jedes einzelnen Menschen seyn.

§. 2.

Lebenskraft ist die feinste, durchdringendste, unsichtbarste Kraft der Natur, die wir bis izt kennen.

Anmerkung. Durch die ganze Natur wehet und wirket jene unbegreifliche Kraft, jener wahre, ewige Hauch, jener unmittelbare Ausfluß der Gottheit, den wir Lebenskraft nennen — jedoch nur im richtigen Sinne. Sie ist höchstwahrscheinlich

lich die Urquelle, aus welcher alle übrigen Kräfte der natürlichen, wenigstens der organischen Welt, herfließen. Ueberall stoßen wir auf Erscheinungen und Wirkungen, die ihre Gegenwart unverkennbar bezeugen. Sie übertrift sogar die Lichtmaterie, die elektrische und magnetische Kraft, mit denen sie übrigens am nächsten verwandt zu seyn scheint. — Lebenskraft ist nur Fähigkeit, Leben selbst Handlung.

§. 3.

Die Wirkungen der Lebenskraft bemerken wir täglich, vermögen aber nicht ihre Natur zu durchschauen.

Anmerkung. Sollte es denn nicht möglich seyn, die innere Natur jener heiligen Flamme etwas genauer zu erforschen, und sowohl das, was sie nähren, als das, was sie schwächen kann, näher einzusehen? Haller sagt zwar:

Ins Innre der Natur dringt kein erschaffner Geist.

Aber dennoch darf uns dieses nicht abschrecken. Die Natur bleibt immer eine gütige Mutter; sie liebt und belohnt den, der sie sucht. Ist es uns auch nicht allemal möglich, das vielleicht zu hoch gesteckte Ziel unsers Strebens zu erreichen: so können wir doch gewiß seyn, auf diesem Wege bereits so viel Neues und Wichtiges zu finden, daß uns schon der Versuch, der Natur näher zu kommen, reichlich belohnt wird. — Freilich, muß man sich hier vor allzu raschen und voreiligen Schritten hüten!

§. 4.

Die Lebenskraft leidet verschiedene Abänderungen, nach Verschiedenheit der Körper, und nach ihrer engern oder mindern Verbindung mit den Körpern. Diejenigen Körper, welche Lebenskraft besitzen, werden organische Körper, Pflanzen und Thiere genannt.

Anmer-

Anmerkung 1. Im Stein- und Mineralreiche, deren Körper unorganisch sind, und mittelst einer Anziehung gleichartiger Theile, auch durch Ansatz, Anhäufung, u. s. w. entstehen, wirkt die in ihnen enthaltene geistige Kraft nur überhaupt nach Bildung der Materie.

Anmerkung 2. So wie die Lebenskraft mit verschiedenen organischen Körpern eine verschiedene Verwandtschaft zu haben scheint, und manchen in größerer, manchen in geringerer Menge erfüllt, so ist auch ihre Bindung mit einigen fester, mit andern lockerer. Merkwürdig ist es besonders, daß gerade da, wo sie in vorzüglicher Menge und Vollkommenheit da ist, sie lockerer anzuhängen scheint. Der unvollkommene, schwachlebende Polyp, z. B. hält sie fester, als ein vollkommneres Thier aus einer höhern Klasse der Wesen.

§. 5.

Die Lebenskraft erfüllt alle Theile des organischen belebten Körpers, sowohl feste als flüssige; äussert sich aber, nach Verschiedenheit der Organe, auf verschiedene Weise.

Anmerkung. In der Nervenfaser z. B. geschieht dieses durch Sensibilität, (Empfindbarkeit) in der Muskelfaser hingegen durch Irritabilität, (Reizbarkeit) u. s. w. Geschieht dieses einige Zeit lang sichtbar und zunehmend: so nennen wir es Generation, Wachsthum, oder beständige Erneuerung und Reproduction, welche das wichtigste Erhaltungsmittel der Geschöpfe ist.

§ 6.

Sie giebt jedem Körper, den sie erfüllt, einen ganz eigenthümlichen Charakter, ein ganz eignes Verhältnis zu der übrigen Körperwelt.

Anmerkung. Eben hierinnen liegt auch der Grund der Eigenthümlichkeit einzelner Arten, ja jedes einzelnen Individuums,

duums. Wir sehen täglich, daß Pflanzen, die in einerley Boden neben einander wachsen, und ganz einerley Nahrung geniessen, doch in ihrer Gestalt, Säften und Kräften weit von einander verschieden sind. Eben das finden wir auch im Thierreiche, und es ist eigentlich das, wovon man sagt: Ein jedes hat seine eigene Natur.

§. 7.

Sie ist das größte Erhaltungsmittel des Körpers, den sie bewohnt.

Anmerkung. Sie bindet und hält die ganze Organisation zusammen.

§. 8.

Sie widersteht aus allen Kräften den zerstörenden Einflüssen der übrigen Naturkräfte, insofern sie auf chemischen Gesetzen beruhen, die sie aufzuheben, wenigstens zu modificiren vermag; z. B. der Fäulniß, dem Froste, der Verwitterung.

Anmerkung. Kein lebendiges Wesen fault; es gehört immer erst Schwächung, oder Vernichtung der Lebenskraft dazu, um Fäulniß möglich zu machen. — Kein lebender Körper erfriert, das heißt, so lange seine Lebenskraft noch in ihm wirkt, kann ihm der Frost nichts anhaben. — Selbst der Verwitterung, einer Art der Destruction, die zuletzt alles, selbst die härtesten Körper auflöset und zerfallen macht, widersteht sie, durch ihre bindende Eigenschaft.

§. 9.

Die Lebenskraft wird durch gewisse Einwirkungen geschwächt, ja ganz aufgehoben, durch einen hohen Grad von Kälte, durch gewisse Erschütterungen, z. B. Blitz, Schrecken, Freude — auch durch Gifte. Unter die Schwächungs-

oder

oder Verminderungsmittel der Lebenskraft gehört auch der Verlust durch Aeußerung der Kraft; wenn nämlich diese zu streng oder zu anhaltend ist, so kann völlige Erschöpfung die Folge seyn. Die Ruhe ist dann ein neues Stärkungsmittel, durch welche die Lebenskraft sich wiederum sammlen und vermehren kann.

Sie wird erweckt, gestärkt, genährt, vorzüglich durch Licht, Wärme, Luft, (oder vielmehr Sauerstoff) und Wasser.

Anmerkung. Vier Himmelsgaben, die man mit Recht die Freunde und Schutzgeister alles Lebens nennen kann, in Verbindung mit der Ruhe.

§. 10.

Ein gänzlicher Verlust der Lebenskraft zieht die Trennung der organischen Verbindung des Körpers nach sich, den sie vorher erfüllte.

Anmerkung. Seine Materie gehorcht nun den Gesetzen und Affinitäten der todten chemischen Natur, der sie nun angehört, sie zersetzt und trennt sich in ihre Grundstoffe; es erfolgt unter den gewöhnlichen Umständen die Fäulniß, die allein uns überzeugen kann, daß die Lebenskraft ganz von einem organischen Körper gewichen ist. Aber groß und erhebend ist die Bemerkung, daß selbst die alles Leben zu vernichten scheinende Fäulniß, das Mittel werden muß, wieder neues Leben zu entwickeln, und daß sie eigentlich nichts anders ist, als ein höchstwichtiger Prozeß, die in dieser Gestalt nicht mehr lebensfähigen Bestandtheile aufs schnellste frey, und zu neuen organischen Verbindungen, zu einem neuen Leben geschickt zu machen. Kaum ist ein Körper auf diese Art aufgelöset, so fangen sogleich seine Theilchen an, in tausend kleinen Würmchen wieder belebt zu werden, oder sie feyern ihre Auferstehung in der Gestalt des schönsten Grases, der lieblichsten Blumen, beginnen auf diese Art vom

neuen

neuen den großen Lebenszirkel organischer Wesen, und sind durch einige Veränderungen ein Jahr darnach wieder Bestandtheile eines eben so vollkommenen menschlichen Wesens, als das war, mit dem sie zu verwesen schienen. Ihr scheinbarer Tod war also nur der Uebergang zu einem neuen Leben, und die Lebenskraft verläßt einen Körper nur, um sich bald vollkommener wieder damit verbinden zu können.

§. 11.

Die Dauer des Lebens eines Geschöpfs, im Allgemeinen, hängt von folgenden vier Puncten ab:

1.) Von der Menge der Lebenskraft, die dem Geschöpfe beiwohnt.

2.) Von der mehrern oder wenigern Festigstigkeit der Theile eines Körpers, und der Beschaffenheit der Theile, so zum Leben unumgänglich nöthig sind.

3.) Von der schnellern oder langsamern Verzehrung; und

4.) Von der vollkommenern oder unvollkommenern Wiederersetzung der Lebenskraft.

Anmerkung 1. Alle Ideen von Lebensverlängerung, so wie alle dahingehörige Mittel, lassen sich unter diese vier Klassen bringen und nach diesen Grundsätzen beurtheilen.

Anmerkung. 2. So lange die Lebenskraft noch ihre erste Frischheit und Energie behält, werden die lebenden schaffenden Kräfte die Oberhand behalten, und der Körper wird wachsen und sich vervollkommnen. Nach und nach werden sie in das Gleichgewicht kommen, und die Consumtion wird mit der Regeneration in so gleichem Verhältnisse stehen, daß nun der Körper weder zu= noch abnimmt. So wie sich aber in der Folge die Lebenskraft vermindert und die Organe abnutzen, wird

die Consumtion die Regeneration zu übertreffen anfangen, und es wird Abnahme, Degradation, zuletzt gänzliche Auflösung die unausbleibliche Folge seyn. — So finden wir es durchgängig. Jedes lebende Geschöpf hat drey Perioden: Wachsthum, Stillestand, Abnahme. Den gelehrten Lesern dieser Schrift empfehle ich die vortrefliche Disputation: De Spiritu hominis vitali, welche der berühmte Aug. Qvir. Rivinus zu Leipzig 1681. gehalten. Man wird sich kaum erinnern, etwas gründlichers hiervon gelesen zu haben. Sie besteht aus 6 Kapiteln, davon das

1ste das Bestandwesen der Lebensgeister,
2te die Natur,
3te den Ursprung,
4te die Unterhaltung,
5te die Verrichtung.
6te den Untergang der Lebensgeister

behauptet. Sehr rar mag diese Abhandlung seyn, sie verdiente, aufs neue aufgelegt, mit Anmerkungen bereichert, und ins Deutsche übersetzt zu werden.

§. 12.

Das Lebensziel jedes Geschöpfs kann in gewisser Hinsicht verlängert und verkürzt werden.

Anmerkung. Dieses muß man aber im richtigen Sinne verstehen, wovon in der Folge ein Mehreres. — Man unscheide sorgfältig die Begriffe; Leben, — lange leben, — langsam leben, — kurz leben, — thätig, — brauchbar leben, und überdenke alles nach seinen wesentlichen und zufälligen Umständen.

§. 13.

Die Verlängerung des menschlichen Lebens ist also möglich, natürlich, unsere heilige Pflicht.

Anmerkung. Nicht durch Zaubermittel, Goldtinkturen, astralische Salze, Wunder- und Luftsalz-Essenzen, himmlische Betten und magnetische Kräfte, wie wir oben bereits erwähnt haben, auch nicht in so fern, daß man die uns mitgetheilte Summe und Fähigkeit der Lebenskraft zu vermehren und die ganze Bestimmung der Natur zu verändern hoffen könnte; sondern nur durch gehörige Rücksicht auf die oben angegebenen vier Punkte, auf denen eigentlich alle Dauer der Lebenskraft beruht, nämlich: Stärkung der Lebenskraft, und der Theile des Körpers, — Verzehrung, — Wiedererhaltung der Lebenskraft. — Je mehr also Nahrung, Lebensart, Klima — diesen Erfordernissen eine Gnüge thun, destomehr werden sie zur Verlängerung des Lebens wirken; je mehr sie diesen entgegen arbeiten, destomehr werden sie die Dauer des Daseyns verkürzen. Vorzüglich verdient das, was man Verzehrung nennt, als das wichtigste Verlängerungsmittel, in Erwägung genommen zu werden. Derjenige, der in einem Tage noch einmal so viel Lebenskraft verzehrt, als ein anderer, wird auch in halb so viel Zeit mit seinem Vorrath von Lebenskraft fertig werden, und Organe, die man noch einmal so stark braucht, werden auch noch einmal so bald abgenutzt werden und unbrauchbar seyn. Die Energie (Wirksamkeit) des Lebens wird also mit seiner Dauer im umgekehrten Verhältnisse stehen, oder, je mehr ein Wesen intensiv lebt, destomehr wird sein Leben an Extension verlieren. — Der Ausdruck, geschwind leben, der jetzt, so wie die Sache, gewöhnlich worden ist, ist also vollkommen richtig. Diese Wahrheit bestätigt sich nicht nur bey dem Menschen, sondern auch bey der ganzen Natur.

§. 14.

Gott hat Mittel in die Natur gelegt, giebt uns Verstand und Vernunft dieselben kennen zu lernen und zu gebrauchen, um unser Leben zu verlängern und gesund zu erhalten.

Anmerkung. Hierauf kommt es bey Verlängerung des Lebens ganz vorzüglich an. Theologie, Philosophie und Arzney-

kunst

kunst bleiben hierbey in der genauesten Verbindung. Die christliche Religion oder das Christenthum, ist ein herrliches Mittel, lange zu leben. 1. Petr. 3, 8 — 15.

§. 15.

Das Alter der Welt, (der Erde) hat noch keinen merklichen Einfluß auf das Alter der Menschen gehabt. — Man kann itzt noch immer so alt werden, als es in den frühern Zeiten unter fast allen Himmelsstrichen möglich war.

Anmerkung 1. Der Unterschied scheint nur darinnen zu liegen, daß dieses in manchen häufiger, in manchen seltener geschiehet, und daß man, wenn auch ein hohes, doch nicht überall das höchste Alter erreichen kann. — Auch ist die Chronologie jener Zeiten nicht die itzige, wovon unten ein mehreres.

Anmerkung 2. Selbst in den Gegenden, wo die Mortalität im Ganzen sehr groß ist, können einzelne Menschen ein höheres Alter erreichen, als in den Gegenden, wo die allgemeine Mortalität geringer ist.

§. 16.

In einer gewissen Mittelmäßigkeit des Standes, des Klima, der Gesundheit, des Temperaments, der Leibesconstitution, der Geschäfte, der Geisteskraft, der Diät, u. s. f. liegt das größte Geheimniß, um alt zu werden.

Anmerkung. Alle Extrema, sowohl das zu viel als das zu wenig, sowohl das zu hoch als das zu tief, hindern die Verlängerung des Lebens. — Das ist das Resultat aller Erfahrung, und ein Hauptgrund der Macrobiotik. Der Mittelton in allen Stücken, — die goldne Mittelstraße, die Horaz so

schön

schön besang, von der Hume sagt, daß sie das beste auf dieser Erde sey. —

§. 17.

Mäßig hochliegende Orte haben im Ganzen mehrere und höhere Alte, als tiefliegende.

§. 18.

In mäßig kalten Himmelsstrichen wird der Mensch im Ganzen älter, als in heissen Gegenden.

Anmerkung. Die höchste Kälte von Grönland, Nova Zembla, u. s. w. verkürzt dagegen das Leben. Nach allen Erfahrungen sind England, Dänemark, Schweden und Norwegen diejenigen Länder, wo der Mensch das höchste Alter erreicht, und wir finden bey genauer Untersuchung, daß hier alle die bisher bestimmten Eigenschaften zusammen treffen. — Hingegen Abyssinien, einige Gegenden von Westindien, Surinam, sind die Länder, wo der Mensch am kürzesten lebt.

§. 19.

Ganz vorzüglich zuträglich zur Verlängerung des Lebens ist, Gleichförmigkeit der Luft, besonders in Absicht auf Wärme und Kälte, Schwere und Leichtigkeit, Trockenheit und Feuchtigkeit.

Anmerkung. Ein zu hoher Grad von Trockenheit, so wie zu große Feuchtigkeit, ist der Lebensdauer nachtheilig. Auch ist eine mit einer feinen Feuchtigkeit gemischte Luft die beste, um ein hohes Alter zu erlangen. Die Inseln und Halbinseln sind von je her und noch, die Wiegen des Alters gewesen. Immer werden die Menschen auf den Inseln älter als auf dem dabey unter gleicher Breite liegenden festen Lande. Auch hat Seewasser diese Wirkung weit mehr als süßes Wasser, daher

auch Seeleute so alt werden können. Stillstehende süße Wasser hingegen, schaden wieder durch ihre mephitische Ausdünstungen.

§. 20.

Sehr vieles scheint auch auf den Boden selbst, auf die Erdart, oder überhaupt auf den ganzen Zustand eines Orts anzukommen.

Anmerkung. Hier scheint ein kalkigter Boden am wenigsten geschickt zu seyn, das Alter zu befördern.

§. 21.

Je mehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger lebt er; je weiter er sich davon entfernt, desto kürzer.

Anmerkung 1. Allgemeines großes Gesetz! — Aber, wer glaubt es, wer befolgt es? —

Anmerkung 2. Den äussersten schrecklichsten Grad menschlicher Sterblichkeit treffen wir in zwey Erfindungen der neuern Zeiten, unter den Negersklaven in Westindien, und in den Findelhäusern. — Von den Negersklaven stirbt jährlich der fünfte oder sechste, also ungefähr so viel, als wenn beständig die fürchterlichste Pest unter ihnen wüthete. — Und von 7000 Findelkindern, welche gewöhnlich alle Jahre in das Findelhaus zu Paris gebracht werden, sind nach Verlauf von 10 Jahren, noch 180 übrig, und 6800 sind gestorben; also von 40 entrinnt nur einer diesem offenen Grabe.

§. 22.

Alle sehr alte Leute waren verheirathet, und zwar mehr als einmal, und gewöhnlich noch im hohen Alter. Es findet sich kein einziges Beispiel

spiel, daß ein lediger Mensch ein sehr hohes Alter erreicht hätte. Dieses gilt eben sowohl vom männlichen als weiblichen Geschlechte.

Anmerkung. Hieraus scheint auch zu erhellen, daß ein gewisser Reichthum an Generationskräften zum langen Leben sehr vortheilhaft sey. — Aber es gehört Ordnung und Mäßigkeit in der Verwendung derselben dazu. — Also, der Ehestand, ein vorzügliches, ja fast das einzige Mittel, dieses zu erhalten.

§. 23.

Im Ganzen werden mehr Weiber als Männer alt; aber das höchste Ziel des menschlichen Alters erreichen doch nur Männer.

Anmerkung. Auch dieses will man bemerkenswerth befunden haben. Das Gleichgewicht und die Nachgiebigkeit des weiblichen Körpers scheint ihm, für eine gewisse Zeit, mehr Dauer und weniger Verletzlichkeit von zerstörenden Einflüssen zu geben. Aber um ein sehr hohes Alter zu erreichen, gehört schlechterdings Mannskraft darzu. Daher werden mehr Weiber zwar alt, aber weniger sehr alt.

§. 24.

In der ersten Hälfte des Lebens ist thätiges, selbst strapazenvolles Leben, in der letzten Hälfte aber eine geruhigere und gleichförmigere Lebensart zum Alter zuträglich.

Anmerkung. Man will kein einziges Beispiel finden, daß ein Müssiggänger ein ausgezeichnet hohes Alter erreicht hätte; vielmehr will man das Gegentheil wissen. — Ein Müssiggänger — ein hohes Alter; — man mache sich von beiden ein richtiges Ideal.

§. 25.

Diejenigen Menschen werden am ältesten, welche von Jugend auf mehr Pflanzenstoff genossen, ja oft nie, oder nur wenig Fleisch gekostet, und welche mäßig in Speise und Trank sich gehalten.

Anmerkung. Eine reiche und nahrhafte Diät, Uebermaaß von Wein, Fleischstoff, verlängert nicht das Leben.

§. 26.

Ein gewisser Grad von Bildung, (Kultur) ist dem Menschen auch physisch nöthig und befördert Gesundheit und Lebenslänge.

Anmerkung. Der rohe Wilde lebt nicht so lange. — Siehe in der Folge unter den Verlängerungsmitteln des Lebens mit Mehrern.

§. 27.

Der Aufenthalt auf dem Lande und in kleinen Städten ist dem langen Leben und der Gesundheit günstig, der in großen Städten ungünstiger.

Anmerkung. In großen Städten stirbt gewöhnlich jährlich der 25ste, bis 30ste, auf dem Lande der 40ste bis 50ste.

§. 28.

Manche Menschen bekamen im 60. 70. Jahre, wo andere sterben, neue Zähne und Haare, und lebten noch lange.

Anmerkung. Eine Art von Verjüngung, von Wiederherstellung seiner selbst, wie wir sie sonst nur bey unvollkommenen Geschöpfen wahrnehmen.

§. 29.

Der Bau des menschlichen Körpers und die Lebenskraft sind im Stande eine Dauer und Wirksamkeit von 200 Jahren auszuhalten, das heist: der Mensch kann 200 Jahre alt werden.

Anmerkung 1. Er kann, aber er soll und muß nicht eben so alt werden, — er wird auch nicht gewöhnlicher Weise so alt. Diese Fähigkeit, so lange zu leben, liegt in der menschlichen Natur, absolut genommen. — Nun aber die relative Lebensdauer der Menschen! Diese ist freilich sehr verschieden, als jeder einzelne Mensch selbst. Sie richtet sich nach der bessern oder schlechtern Masse, aus der er gebildet wurde, nach der Lebensart, langsamern oder schnellern Verzehrung der Lebenskraft, und nach allen den tausendfachen Umständen, die von innen und aussen auf seine Lebensdauer einen Einfluß haben können. Nur glaube man nicht, daß noch itzt jeder Mensch einen Lebensfond von 150 bis 200 Jahren mit auf die Welt bringe. Leider ist es das Schicksal unserer Generation, daß oft schon die Sünden der Väter dem Embryo einen weit kürzern Bestandtheil des Lebens mittheilen. Nehmen wir nun noch das unzählige Heer von Krankheiten und andern Zufällen dazu, die itzt heimlich und öffentlich an unserm Leben nagen: so sieht man wohl, daß es itzt ungleich schwerer als jemals sey, jenes Ziel zu erreichen, dessen die menschliche Natur wirklich fähig ist. Aber dennoch müssen wir jenes Ziel immer zum Grunde legen, und wir werden weiter sehen, wie viel in unsrer Gewalt steht, Hindernisse aus dem Wege zu räumen, die uns itzt davon abhalten. Man will als höchst wahrscheinlich behaupten, daß fast alle Menschen, die wenigstens vor dem hunderten Jahre sterben, eines unnatürlichen Todes sterben, — etwan von 10000 erreicht nur einer das Ziel von 100 Jahren. Man will auch noch beob-

achtet haben, daß ein Thier achtmal länger lebe, als es wachse; daß, je schneller es entstehe, desto schneller es zur Vollkommenheit reife, und desto schneller auch sein Leben vergehe.

Wenn man einen Aufschluß über die wichtige Frage: *Welches ist das eigentliche Lebensziel des Menschen?* geben will, so muß man, um diese Frage befriedigend zu beantworten, folgenden wesentlichen Unterschied machen:

1.) Wie lange kann der Mensch überhaupt ausdauern? — welches ist die *absolute* mögliche Lebensdauer des menschlichen Geschlechts? Jede Thierklasse hat, wie wir wissen, ihre absolute Lebensdauer — folglich auch der Mensch.

2.) Wie lange kann der Mensch im einzelnen, als Individuum, leben? — oder: was ist die *relative* Lebensdauer des Menschen?

Von der *absoluten* Lebensdauer des Menschen, haben wir oben schon geredet. Als eine Probe des *relativen* Lebens des itzigen Menschengeschlechts mag folgende, auf Erfahrungen gegründete Tabelle dienen:

Von 100 Menschen, die geboren werden,
sterben 50 vor dem 10. Jahre.

„	20 zwischen dem		10.	und	20.	Jahre.
„	10	„	„ 20.	„	30.	„
„	6	„	„ 30.	„	40.	„
„	5	„	„ 40.	„	50.	„
„	3	„	„ 50.	„	60.	„

Also nur 6 kommen über 60 Jahre.

Haller hat die meisten Beispiele des menschlichen Alters gesammelt, und fand folgendes Verhältniß der allgemeinen Lebensdauer:

Beispiele	von	100 — 110 Jahr an über	1000.
„	„	110 — 120 „ „ „	60.
„	„	120 — 130 „ „ „	29.
„	„	130 — 140 „ „ „	15.
„	„	140 — 150 „ „ „	6.
„	„	150 — 169 „ „ „	1.

Anmerkung 2. Man rechne nach der itzigen Chronologie das Jahr zu zwölf Monaten. — Denn sonst haben hellsehende Männer bereits dargethan, daß die Chronologie der ältern Zeiten nicht die itzige sey. Man hat mit der höchsten Wahrscheinlichkeit erwiesen, daß die Jahre der Alten bis auf Abraham nur 3 Monate, nachher 8 Monate, und erst nach Joseph 12 Monate enthielten. — Ja, es sind noch itzt Völker im Orient, welche das Jahr nur 3 Monate rechnen. Ein merkwürdiger Umstand! — Nach dieser Berichtigung bekommt nun alles eine andere Gestalt. Die 1600 Jahre vor der Sündfluth werden zu 414 Jahren, und das 900jährige Alter des Methusalah (das am höchsten angegebene) sinkt auf 200 Jahre herab, ein Alter, das gar nicht unter die Unmöglichkeiten gehört, und dem noch in neuern Zeiten Menschen nahe gekommen sind.

Anmerkung 3. Um aber nun die bisherigen Prämissen auf die Verlängerung des menschlichen Lebens anzuwenden, müssen folgende Fragen wohl untersucht und richtig beantwortet werden: Worinnen besteht eigentlich menschliches Leben? Auf welchen Organen, Kräften und Verrichtungen beruht diese wichtige Operation und ihre Dauer? Worinn unterscheidet es sich wesentlich von dem Leben anderer Geschöpfe und Wesen?

§. 30.

Das menschliche Leben ist, physisch betrachtet, eine eigenthümliche, animalische, chemische Operation (Wirkung) eine Erscheinung, durch die Konkurrenz vereinigter und immer wechselnder Materie bewirkt.

Anmerkung. Diese Operation (Wirkung) muß, so wie jede andere physische, ihre bestimmten Gesetze, Grenzen und Dauer haben, insofern sie von dem Maaße der verliehenen Kräfte und Materie, ihrer Verwendung, und manchen innern und äussern Umständen abhängt. Aber sie kann, so wie jede physische Operation, befördert, gehindert, beschleunigt oder aufgehalten werden. — Durch Festsetzung richtiger Grundsätze über

ihr

ihr Wesen und Bedürfniß, und durch Erfahrungen, lassen sich die Bedingungen bestimmen, unter welchen dieser Prozeß beschleinigt und verkürzt, oder aufgehalten und folglich verlängert werden kann. Es lassen sich hierauf Regeln der diätetischen und medicinischen Behandlung des Lebens, zur Verlängerung desselben bauen, und es entsteht hieraus eine eigene Wissenschaft, die Macrobiotik, oder die Kunst das Leben zu verlängern, mit der wir uns beschäftigen. Nur verwechsele man diese Kunst nicht mit der gewöhnlichen Medicin oder medicinischen Diätetik, welche zwar mit derselben verbunden ist, jedoch noch andere Zwecke, andere Mittel, andere Grenzen hat.

§. 31.

Das menschliche Leben, von seiner physischen Seite betrachtet, ist ferner nichts anders, als ein unaufhörlich fortgesetztes Aufhören und Werden, ein beständiger Wechsel von Zerstörung und Wiedererſetzung, ein fortgesetzter Kampf chemischer, zerlegender Kräfte und der alles bindenden und neu schaffenden Lebenskraft; ein beständiges Nehmen, Aneignen, Wiedergeben, ein immerwährendes Gemisch von Tod und neuer Schöpfung. *) Es beruht seiner Natur nach, auf folgenden Hauptumständen:

1.) Zugang der Lebensnahrung von aussen, und Aufnahme derselben.

2.) Aneignung, Assimulation, Animalisation; — Uebertritt aus der chemischen in die organische Welt, durch Einfluß der Lebenskraft.

3.)

*) Siehe meine Abhandlung: Ueber den Tod. — Erster Abschnitt, S. 32. ff. Dresden und Leipzig 1797.

3.) Nutrition, — Fixirung der nun animalisirten Bestandtheile; — weitere Veredelung derselben.

4.) Selbstconsumtion der Organe und Kräfte durch Lebensäusserung.

5.) Abscheidung und neue Zersetzung der Bestandtheile; — Austritt derselben aus der organischen Welt in die chemische, und Wiedervereinigung mit der allgemeinen unbelebten Natur.

Anmerkung 1. Also die allergrößte Aehnlichkeit (Analogie) mit der Flamme, nur daß diese ein blos chemischer, das Leben aber ein chemisch-animalischer Proceß, eine chemisch-animalische Flamme ist.

Anmerkung 2. Diese Hauptmomente bilden das Leben im Ganzen und auch in jedem Augenblick; denn sie sind beständig verbunden, beständig gegenwärtig, und unzertrennlich von der Operation des Lebens. Nach diesen allgemeinen Begriffen kann man nun zu der Bestimmung der speciellen und individuellen Grundlage des langen Lebens übergehen, die in dem Menschen selbst liegen muß. Wir wollen die Anlagen und Haupteigenschaften angeben, die nach obigen Grundsätzen aus der Erfahrung ein Mensch durchaus haben muß, der auf ein langes Leben Rechnung machen will; diese Schilderung kann zugleich statt einer kurzen Semiotik des langen Lebens dienen.

Anmerkung 3. Wie kömmt es, daß in dem Menschengeschlecht, dessen Lebensdauer die des Thiers so weit übertrift, und, wie uns Beispiele gezeigt haben, zu einer ausserordentlichen Höhe gelangen kann, dennoch so wenig Menschen ihr wahres Ziel erreichen, und die meisten vor der Zeit sterben. Eben die größere Weichheit und Zartheit der Organe, die den Menschen zu einer langen Dauer fähig macht, setzt ihn auch mehrern Gefahren aus. Selbst das geistige Leben hat seine ganz eigenen Gifte. Was weiß das Thier von fehlgeschlagenen Hof-

nungen

nungen unbefriedigtem Ehrgeiz, verschmähter Liebe, von Kummer, Reue und Verzweifelung?

Auch liegt ein Hauptgrund in der Freiheit des Menschen. Das Thier hat statt Vernunft, Instinkt, der es lehrt, das zu genießen, was ihm gut ist, das zu vermeiden, was ihm schadet; er sagt ihm, wenn es genug hat, wenn es Ruhe bedarf, wenn es krank ist. Der Instinkt sichert mehr vor Uebermaaß und Ausschweifung als Vernunft. Wird vollends ihre Stimme nicht gehört, so sinkt der Mensch weit unter das Vieh herab. — Der natürliche Mangel der Vernunft ist für die Dauer und Erhaltung des Lebens weit weniger nachtheilig, als der unterlaßne Gebrauch derselben da, wo sie von Natur ist.

Aber, wie Haller so wahr sagt:

> Unselig Mittelding von Engeln und vom Vieh,
> Gott gab dir die Vernunft, und du gebrauchst sie nie.

§. 32.

Die Anlagen, Eigenschaften, die man die Fundamente des langen Lebens im Menschen nennen kann, sind folgende: — Ein guter Magen, gesunde Verdauungswerkzeuge, gut gebaute Brust; ein nicht zu reizbares Herz, gesunde Lungen, gehörige Menge und Vertheilung der Lebenskraft, ein gemäßigtes Temperament, gehörig ersetzende heilende Kräfte der Natur, ein gleichförmiger unb fehlerfreyer Bau des ganzen Körpers, nicht Schwäche eines Theils, gehörige Beschaffenheit der festen und flüssigen Bestandtheile, vollkommene Zeugungskraft. — Alle diese Umstände, je mehr deren zusammen treffen, lassen ein desto längeres Leben hoffen.

Anmerkung. Das Bild eines zum langen Leben fähigen Menschen, soll, nach Hufeland, folgendes seyn; — Er hat eine proportionirte und gehörige Statur, ohne jedoch zu lang

zu seyn. Eher ist er von einer mittelmäßigen Größe, und etwas untersetzt. Seine Gesichtsfarbe ist nicht zu roth; wenigstens zeigt die gar zu große Röthe in der Jugend selten langes Leben an. Seine Haare nähern sich mehr dem Blonden als dem Schwarzen, und sind stark. Die Haut ist fest, aber nicht rauh; er hat keinen zu großen oder zu weit hinterwärts gerückten Kopf, starke Adern an den Extremitäten; mehr gewölbte als flügelförmig hervorstehende Schultern, keinen zu langen Hals, keinen hervorstehenden Bauch, und große aber nicht tief gefurchte Hände, einen mehr breiten als langen Fuß, fast runde Waden; eine breite gewölbte Brust, starke Stimme, und das Vermögen, den Athem lange ohne Beschwerde an sich zu halten. Ueberhaupt völlige Harmonie in allen Theilen. Seine Sinne sind gut, aber nicht zu fein. Der Puls langsam und gleichförmig. Sein Magen ist vortreflich, der Appetit gut, die Verdauung leicht. Die Freuden der Tafel sind ihm wichtig, stimmen sein Gemüth zur Heiterkeit, seine Seele genießt mit. Er ißt nicht, blos um zu essen, sondern es ist ihm eine festliche Stunde für jeden Tag, eine Art von Wollust, die den wesentlichen Vorzug vor andern hat, daß sie ihn nicht ärmer, sondern reicher macht. Er ißt langsam, und hat nicht zu viel Durst. Er ist überhaupt heiter, gesprächig, theilnehmend, offen für Freude, Liebe und Hofnung, aber verschlossen für die Gefühle des Hasses, Zorns und Neids. Seine Leidenschaften werden nie heftig und verzehrend. Kommt es ja einmal zu wirklichem Aergerniß und Zorn, so ist es mehr eine nützliche Erwärmung, ein künstliches und wohlthätiges Fieber, ohne Ergiessung der Galle. Er liebt dabey Beschäftigung, besonders stille Meditationen, angenehme Speculationen, — ist Optimist, — ein Freund der Natur, der häuslichen Glückseligkeit, entfernt von Ehr- und Geldgeiz und allen unnöthigen Sorgen für den andern Tag. Sollte bey diesem Bilde nicht noch etwas zu erinnern, und an demselben zu verbessern seyn? W e r i s t d a s O r i g i n a l h i e r v o n? —

§. 33.

§. 33.

Hier eine kurze Uebersicht der ganzen Methode:

Die wahre Kunst, das menschliche Leben zu verlängern und gesund zu erhalten, besteht in der gehörigen Verbindung und Anwendung folgender Grundsätze:

1.) Die Menge der Lebenskraft selbst muß gehörig groß und genährt seyn — Vermehrung der Lebenskraft.

2.) Den Theilen des Körpers muß gehörige Festigkeit und Abhärtung gegeben werden; — Festigkeit, Abhärtung der Theile des Körpers.

3.) Die Lebensabnahme muß gemäßigt, gemindert werden; — Verminderung, Verzögerung, Mäßigung der sich verzehrenden Lebenskraft.

4) Die Wiederherstellung der verlohrnen Kräfte muß leicht und gut geschehen; — Wiederersetzung der Lebenskraft.

Anmerkung. Dieses ist der einzige Plan, die einzige Methode, die kurze Uebersicht der ganzen Methode, zur Verlängerung des Lebens und Aufrechterhaltung der Gesundheit. Auf jede dieser Ideen hat man nun neue Plane und Methoden gebaut, die zum Theil sehr scheinbar sind, und oft viel Glück gemacht haben, die aber größtentheils darinne fehlen, daß sie nur auf eines sehen, und die andern Rücksichten darüber vernachläßigen. — Diese allgemeinen Grundregeln verlangen aber bey der Anwendung selbst, Rücksicht auf den speciellen Fall, und müssen dadurch ihre genauere Bestimmung und Modifikation

fikation erhalten. Vorzüglich sind folgende Umstände, die bey der Anwendung in Betracht zu ziehen sind:

1.) Die verschiedene Konstitution des Subjekts in Absicht auf die einfachen Bestandtheile und Fasern.

2.) Das verschiedene angeborne Temperament, worunter man immer den verschiedenen Grad der Reizfähigkeit und ihr Verhältniß zur Seelenkraft verstehen kann.

3.) Die verschiedenen Perioden des Lebens.

4.) Endlich macht auch das Klima einigen Unterschied. Je südlicher es ist, desto größer ist die Reizfähigkeit, im nördlichen ist diese geringer.

Zweyter
Praktischer Theil.

Anmerkung. Wir kommen nun zu dem wichtigsten Theile der Abhandlung, der praktischen Kunst das Leben zu verlängern und gesund zu erhalten. Nun erst kann man mit Grund und Ueberzeugung diejenigen Mittel bekannt machen, wodurch allein, aber auch gewiß, Verlängerung des Lebens möglich ist. — — Sie sind auch überall und ohne Kosten zu haben, ja liegen zum Theil schon in uns selbst; sie stimmen mit Vernunft und Erfahrung vollkommen überein, und befördern nicht allein Länge, sondern auch Brauchbarkeit des Lebens. Kurz: Sie verdienen den Nahmen, Universalmittel, mehr, als alle Charlatanerien.

§. 34.

§. 34.

Die Kunst der Lebensverlängerung und der Gesundheit, von Seiten des Menschen und seiner Bemühung, besteht demnach vor allen Dingen darinnen, daß wir Freunde und Feinde in dieser Absicht gehörig unterscheiden, und letztere vermeiden lernen, oder in der

1.) **Vermeidung der Verkürzungsmittel des Lebens,**

2.) **Kenntniß und Gebrauch der Verlängerungsmittel.**

Erster Abschnitt.

Verkürzungsmittel des Lebens.

Anmerkung. Nach den oben bestimmten und einzigen Grundsätzen, worauf Lebensdauer, Gesundheit, beruht, wird es uns nicht schwer seyn, zuerst im Allgemeinen, und dann im Besondern zu bestimmen, auf wie vielerley Art das Leben verkürzt werden kann.

Alles dasjenige muß das Leben verkürzen, was

1.) Entweder die Summe der Lebenskraft an sich vermindert;

2.) Oder was den Theilen des Körpers ihre Dauer und Brauchbarkeit nimmt;

3.) Oder was die Lebensverzehrung unser selbst beschleunigt;

4.) Oder was die Wiedererseßung hindert.

Alle das Leben verkürzende Mittel, lassen sich unter diese vier Klassen bringen, und wir haben hieran einen Maaßstaab, ihren mehr oder weniger nachtheiligen Einfluß zu beurtheilen und zu schätzen. Je mehrere nämlich dieser vier Eigenschaften sich in einer Sache vereinigen, desto gefährlicher und feindseliger wird unsere Lebensdauer angegriffen; und so auch im entgegengesetzten Falle.

Einige dieser Lebensverkürzungs-Mittel wirken langsam, oft sehr unvermerkt; andere hingegen gewaltsam und schnell, und man könnte sie eher Unterbrechungs-Mittel des Lebens nennen. Auch müssen wir die traurige Bemerkung machen, daß unsere Lebensfeinde in neuern Zeiten sich fürchterlich vermehrt haben, und daß der Grad von Luxus, Kultur, Verfeinerung und Unnatur, worinnen wir itzt leben, der unser intensives Leben so beträchtlich erhöhet, auch die Dauer desselben in eben dem Verhältnisse verkürzt. — Wir werden bey genauer Untersuchung finden, daß man es gleichsam dahin angelegt

legt, darauf raffinirt zu haben scheint, sich gegenseitig heimlich und unvermerkt, ja oft auf die artigste Weise das Leben zu nehmen. — Es gehört eben deswegen itzt ungleich mehr Vorsicht und Aufmerksamkeit dazu, sich davor in Sicherheit zu stellen. — — Diese Verkürzungsmittel sind nun:

§. 35.

„Von schwächlichen, kränklichen Aeltern erzeugt; oder: schwächliche kränkelnde Zeugung, „Geburt, Herkunft.

Anmerkung. Gewiß hierinnen liegt ein Hauptgrund der so entsetzlichen Sterblichkeit der Kinder. Aber die Menschen fallen selten auf die ihnen am nächsten liegenden Ursachen, und nehmen lieber oft die allerungereimtesten oder wohl gar übernatürliche Ursachen an, um sich nur dabey zu beruhigen. — — Kaum sollten schwächliche, kränkelnde, ungesunde Personen heirathen, besonders wenn ihre Krankheitsumstände im höhern Grade bedenklich oder gefährlich sind; — denn sie schaden sich selbst und ihren Abkömmlingen. — Es ist bedenklich genug, wenn Krankheiten unter Eheleuten einreissen, — auch kranke, elende Kinder zur Welt gebohren werden, und man nicht auf die Ursachen kommen kann. — Was ist aber hierbey zu thun? — wer kann rathen, — wer helfen? — Wie kann man helfen? — Der Arzt kann es un- tersuchen, bezeugen, und man muß vernünftige Anwendung davon machen.

„Weichlich erzogen; oder: weichliche Erziehung.

Anmerkung. Gleichsam ein Brütezustand, eine Treibhaus-Erziehung. — Durch eine zweyjährige Behandlung dieser Art kann eine angebohrne Lebensfähigkeit von 60 Jahren wohl auf die Hälfte, ja, wie die Erfahrung zur Gnüge zeigt, noch weiter herunter gebracht werden; die übeln Zufälle und Krankheiten nicht einmal gerechnet, die noch ausserdem dadurch hervorgebracht werden. — — Man unterscheide indeß zärtliche

und

und zärtelnde, — weiche und weichliche Erziehung wohl von einander. — Auch zieht schnelle Reifung immer auch schnelle Zerstörung nach sich.

„In der Liebe und mit dem andern Geschlech-„te ausgeschweift, wodurch die Zeugungs- und „Geburtskraft verschwendet wird; oder: Aus-„schweifungen in der Liebe, — Verschwendung „der Zeugungskraft, — Schwächung der Ge-„burtskraft.

Anmerkung. Von allen Lebensverkürzungsmitteln ist keins, das so zerstörend wirket, und so ganz alle Eigenschaften der Lebensverkürzung in sich vereinigt, als dieses, und man kann diese Art der Ausschweifung billig als den konzentrirtesten Prozeß der Lebensverkürzung betrachten. Hierzu kommt noch die Gefahr, eines der schrecklichsten Gifte, das venerische, bey dieser Gelegenheit einzusaugen. Unter dieser Rubrik zeichnen sich, besonders von Seiten der Schädlichkeit für die Lebensdauer, die sogenannten Bordells, und die in denselben ihr Wesen treibenden Personen aus. Die sogenannten Freudenmädchen führen diesen Namen nur durch einen sehr unschicklichen Sprachgebrauch, da sie, grade im Gegentheil, Unglück, Elend, Jammer, Armuth, Misbehagen und Herzeleid verursachende Personen sind, worinnen sie theils sich selbst befinden, theils auch andere hineinstürzen. — Auch erhalten die sogenannten Concubinen, Maitressen — (saubere Thiergen) hier ihre völlige Abfertigung. Hieher gehört auch die im Ehestande oft sich ereignende Verschwendung der Zeugungskraft mit anderweitigen so verheiratheten als unverheiratheten Weibspersonen, wodurch man sich zum Kinderzeugen untüchtig macht, von seiner Gattin entfernt, abgewöhnt, und ein ganzes Maas von Nachtheil, Unglück und Elend häuft! — Von denen, die dieses lesen sollten, erwarte ich keine frevelnde Gleichgültigkeit, Entschuldigung, Vertheidigung, vorgewendete Vortheile der Natur oder Nothwendigkeit, sondern: Ueberlegung, Reue und Besserung! Sapienti sat! —

„Selbst-

„Selbstbefleckung, Onanie, sowohl physische
„als moralische.

Anmerkung. Physische Onanie, Selbstbefleckung, — eine wahre Todsünde gegen die Natur. — Moralische Selbstbefleckung ist die Anfüllung und Erhitzung der Phantasie mit lauter schlüpfrigen und wollüstigen Bildern, und eine zur Gewohnheit gewordene fehlerhafte Richtung derselben, wodurch die ganze Existenz eines solchen Wollüstigen ein fortdauerndes Reizfieber wird. Schrecklich ist das Gepräge, das die Natur einem solchen Sünder aufdrückt. — Er ist eine verwelkte Rose, ein verdorrter Baum, eine wandelnde Leiche. Das ganze Leben eines solchen Menschen ist eine Reihe von geheimen Vorwürfen, peinigenden Gefühlen einer selbst verschuldeten Schwäche, Unentschlossenheit, Lebensüberdruß, und es ist kein Wunder, wenn endlich Anwandlungen zum Selbstmord entstehen, zu denen kein Mensch mehr aufgelegt ist, als der Onanist.

Zittert, Aeltern, Erzieher, Vormünder, Jünglinge, Jungfrauen, — zittert vor den Folgen! Meidet, fliehet dieses schändliche Laster! — Nicht jeder Roman, nicht jedes Schauspiel oder Gedicht komme in die Hände der Jugend. Sie sind gefährlicher als das stärkste Gift. — Naturgeschichte, Naturlehre, Geschichte, Erdbeschreibung — sind die unschädlichsten Gegenstände; darüber belehre sich die Jugend.

Bey diesem unglücklichen Triebe und dessen Erwachung, untersuche man aber auch genau, ob es nicht vielmehr Krankheit als Unart ist; dahin gehören Wurmreiz, Skrofeln oder Gekrösdrüsenverhärtungen, auch Vollblütigkeit des Unterleibes, von reizender Diät, oder vom Sitzen. — Man lese hierüber Hufeland von Kinderkrankheiten, Struve Noth- und Hülfstafel, Kinder gesund zu erhalten; Ebenderselbe über Kinderkrankheiten; Tissot, Salzmann, Campe, Revisionswerk, Hofmann u. m. a. Wir machen im Allgemeinen und mit gutem Bedacht folgende, etwas stark ausgedrückte Anmerkung: Viele tausend und aber tausend Menschen, verkürzen, verbittern sich das Leben, machen sich zu einem lebendigen Aas und huren sich zu todt.

„Uebermäßige und zu zeitige Anstrengung der „Seelenkräfte.

Anmerkung. Alles kommt hier auf die Verschiedenheit der Natur, und die Anlage an; denn natürlich muß der, der von Natur eine kräftigere und wirksamere Seelen-Organisation hat, weniger von dieser Anstrengung leiden, als der, wo diese fehlt. — Daher werden solche am meisten davon angegriffen, die bey mittelmäßigen Geistesanlagen es mit Gewalt gleichsam erzwingen wollen; daher schwächt diejenige Geistesanstrengung am meisten, die wir uns wider Willen und ohne Lust an der Sache zu haben, geben; — es ist erzwungene Spannung.

„Krankheiten, deren unvernünftige Behand„lung durch Quacksalber, Pfuscher u. dergl., ge„waltsame Todesarten, — Trieb zum Selbstmord.

Anmerkung. Fürchterlich ist dieses Heer heimlicher und öffentlicher Feinde des menschlichen Lebens und der Gesundheit, in neuern Zeiten angewachsen. Man erschrickt darüber, was durch Luxus, Sittenverderbnis, unnatürliche Lebensart und Ausschweifungen möglich geworden ist. Ganze Schaaren von Menschen werden hier auf die Schlachtbank geliefert. Man will ausgerechnet haben, daß von 1000 Menschen 24 gleich in der Geburt sterben. Das Geschäft des Zahnens nimmt ihrer 50 mit. Convulsionen und andere Kinderkrankheiten in den ersten 2 Jahren 277; die Blattern reiben 80 bis 90 auf; die Masern 20. Von Weibspersonen sterben 8 im Kindbett; Schwindsucht, Auszehrung und Brustkrankheiten, (in England wenigstens) tödten 190; andere hitzige Fieber 150; Schlagflüsse 12; die Wassersucht 41. Also kann man von 1000 Menschen nur 78 annehmen, welche am Alter, oder vielmehr im Alter sterben, und auch da wird der größere Theil noch durch zufällige Ursachen weggeraft. Genug, es ergiebt sich hieraus, daß immer $\frac{9}{10}$ vor der Zeit und durch Zufall umkommen. — Und die Quacksalber, Pfuscher — welche Mörder! unter dem Bürger und Landmanne!

Gewaltsame Todesarten — auch diese raffen eine Menge Menschen weg, und leider haben auch hierinn die neuern Zeiten große Fortschritte gemacht. Ich will hier nur an die Erfindung des Schiespulvers und mehrerer neuen Gifte, der aqua toffana, der Successionspulver, u. s. f. erinnern. Die Kunst zu tödten, ist ja unter den Menschen eine eigene höhere Wissenschaft geworden, die man von Zeit zu Zeit immer höher zu treiben sucht.

Der Trieb zum Selbstmord — dieser ganz unnatürliche, ehedem bloß durch traurige Nothwendigkeit und heroischen Entschluß mögliche Zustand, ist itzt fast eine Krankheit geworden, die in der Blüthe der Jahre, unter den glücklichsten Umständen, bloß aus Ekel und Ueberdruß des Lebens den entsetzlichen und unwiderstehlichen Trieb hervorbringen kann, kaltblütig sich selbst zu vernichten. Und diese unglücklichen Menschen sind fast immer diejenigen, welche durch zufrühzeitige Ausschweifung, durch eine zufrühzeitige Verschwendung jener balsamischen Lebenssäfte, sich erschöpft und lebensarm gemacht haben.

„Unreine Luft — das Zusammenwohnen der „Menschen in großen Städten, welches diese un„reine Luft besonders befördert.

Anmerkung. Fürchterlich ist das Uebergewicht, das die Sterblichkeit derselben in den Todtenlisten hat. In Wien, Berlin, Paris, London, Amsterdam, stirbt der 20ste bis 23ste Mensch, während daß rund herum auf dem Lande nur der 30ste oder 40ste stirbt. Rousseau hat Recht, wenn er sagt: „Der Mensch ist „unter allen Thieren am wenigsten dazu gemacht, in großen „Haufen zusammen zu leben. Sein Athem ist tödtlich für seine „Mitgeschöpfe,“ ich setze hinzu: so gar für ihn selbst. Nun denke man sich die Luft an so großen Orten! Hier ist es physisch unmöglich, daß einer, der in der Mitte wohnt, einen Athemzug Luft thun sollte, die nicht schon kurz vorher in der Lunge eines andern verweilt hätte. Man kann höchstens viermal die nämliche Luft einathmen, so wird sie durch den Menschen selbst aus dem schönsten Erhaltungsmittel des Lebens in

das tödtlichste Gift verwandelt. Die Aerzte bey Krankenbetten und in Lazarethen — die Schullehrer in Schulen, wo ein- bis zweyhundert Kinder in einem verhältnißmäßig viel zu kleinen Behältnisse Tag vor Tag versammelt sind — die Prediger beym Krankenbette, im Beichtstuhle, recht in der Nähe so vielerley Menschen, deren jeder ihnen seinen Athem fast in den Mund haucht, — wie mancherley und oft faulartige, giftartige Luft müssen sie einsaugen!

„Unmäßigkeit im Essen und Trinken — zu „raffinirte Kochkunst — geistige Getränke im Ue„bermaaß genossen.

Anmerkung. Unmäßigkeit und zu vieles Essen, — das ist, wenn man bis zum Ueberdruß, und bis zum nicht mehr können isset, schadet allezeit dem Leben und der Gesundheit. — Man höre auf zu essen, wenn man noch essen könnte, oder, wie das Sprichwort sagt, wenn es am besten schmeckt. — Ausser der Quantität der Speisen muß auch die Varietät derselben hier mit in Anschlag gebracht werden, der Genuß verschiedener unter einander gemengter, oft ganz entgegen würkender Dinge, besonders bey großen Tafeln, wo 20, 30, 60 bis 90 Speisen hinter einander aufgetragen werden. — Welch eine Verschwendung und Mordgelegenheit! — Nicht zu vergessen das unnöthige und lästige Nöthigen zum essen, — das Pokuliren auf Gesundheit, zumal auf die Gesundheit des Andern, zu seiner eigenen Ungesundheit, so lange, bis man entweder sich selbst, oder andere danieder gesoffen hat, daß man sie toll und voll bey Seite schaffen muß. Bey solchen Gelegenheiten sieht man große Herren, die sich sehr klein machen, Helden im Saufen und Krieger in der Völlerey, Jes. 5, 22.

Die raffinirte, gekünstelte Kochkunst, die Freundin unsers Gaumens, aber die größte Feindin unsers Lebens; — eine der verderblichsten Erfindungen zur Abkürzung des Lebens und der Gesundheit. Nach einer solchen Mahlzeit hat man sehr oft ein künstliches Fieber.

Die geistigen Getränke, die alle, sie mögen Nahmen haben, wie sie wollen, lebenskürzend sind, und dennoch trinken wir sie so gern, so oft, so reichlich. — Wiewohl nur der Misbrauch dieser geistigen Getränke schädlich seyn mögte, der mäßige Gebrauch derselben hingegen nicht allgemein, wenigstens nicht allen Körpern durchaus schädlich seyn dürfte. — Unter diesen Getränken steht der Brandwein, seiner Schädlichkeit nach, oben an. Es ist nichts, was dem menschlichen Leben so nachtheilig ist, ja den völligen Charakter der stumpfsinnigsten Brutalität im Menschen so erzeugen, und ihn dergestalt degradiren könne, als der häufig fortgesetzte Genuß dieses Getränks. Auch bey den wilden Nationen war der Zeitpunkt der Einführung des Brandweins zugleich das Datum ihrer kürzern Lebensfähigkeit. Man lese hierbey: des Churfürstl. Sächsischen Sanitäts-Collegii Belehrung für das Publikum, von dem großen Nachtheile, welcher aus dem Misbrauche des Brandweins für die Gesundheit und Seelenkräfte entsteht. Dresden, am 14. Oktober 1796. Auch hier können wir uns der allgemeinen aber etwas stark ausgedrückten Anmerkung nicht enthalten: Viel tausend Menschen fressen und saufen sich zu todte!

„Unglückliche, traurige Seelenstimmung „und Leidenschaften, — üble Laune.

Anmerkung. Diese Dinge insgesammt behaupten einen vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des Lebens, und wirken feindselig auf dasselbe; — besonders die sogenannte üble Laune. — Nichts vermag so sehr die Blüthe des Lebens zu verwelken, jeden Genuß der Freude zu versperren, und den schönen Lebensstrom in einen stehenden Sumpf zu verwandeln, als diese böse Sache, Gewohnheit, Seelenkrankheit. Und dennoch liegen so viele Menschen daran krank danieder! wissen und glauben es nicht, daß sie also krank sind. Ich rathe jedem, dem sein Leben lieb ist, sie als ein tödtliches Gift zu fliehen, und so viel an ihnen ist, sie nicht aufkommen zu lassen.

„Furcht, sowohl überhaupt, als insbeson„dere vor Gespenstern, Gewittern und — dem „Tode.

Anmerkung 1. Furcht verdient hier einen vorzüglichen Platz. Auch sie gehört unter die Angewohnheiten der Seele, denn man kann sie ebenfalls sich an- und abgewöhnen. — Furcht vor Gespenstern, vor Gewittern — wen diese zu beherrschen vermag, der mag nur auf die Ruhe des Lebens Verzicht thun. — Besonders Furcht vor dem Tode. — Keiner, der den Tod fürchtete, hat ein hohes Alter erreicht. — Liebe das Leben! Fürchte den Tod nicht! — Das ist das Gesetz und die Propheten, die große, wahre Seelenstimmung, um glücklich und alt zu werden. Hiervon redet Hufeland besonders schön. Siehe auch unsere Abhandlung: Ueber den Tod. —

Anmerkung 2. Mancher fürchtet weit weniger den Tod, als die Operation des Sterbens. Da macht man sich die allersonderbarsten Begriffe von der letzten Todesnoth. Der Mensch kann keine Empfindung vom Sterben haben, denn Sterben ist nichts anders, als die Lebenskraft verlieren; in demselben Verhältniß also, als sich die Lebenskraft verliert, verliert sich auch die Empfindungskraft und das Bewußtseyn. Die Zuckungen, das Röcheln, die scheinbare Todesangst, sind nur für den Zuschauer ängstlich, nicht für den Sterbenden, der nichts empfindet.

„Allzugroße, vergebliche Geschäftigkeit — „Vielgeschäftigkeit, (Polypragmosyne).

Anmerkung. Jenes unaufhörliche, rastlose Treiben und Streben nach neuen Unternehmungen, Arbeiten, Planen. — Das Zeitalter, der Luxus erregt und erfordert dieses alles.

„Müssiggang, Unthätigkeit, lange Weile.

Anmerkung. Dieses Entgegengesetzte, der Nichtgebrauch unserer Kräfte, ist sowohl in natürlicher als moralischer, sittlicher

sittlicher Rücksicht schädlich. Die Erfahrung stellt keinen Müssiggänger auf, der ein hohes Alter erreicht hat. — Die Langeweile ist eine Folge der körperlichen oder Seelen-Unthätigkeit, und mithin muß sie die nemlichen Uebel nach sich ziehen. Bey einem melancholischen Temperament kann Langeweile so gar zum Selbstmord führen. — Es giebt nur ein einziges Mittel dagegen, und das ist: Thätigkeit, bestimmte Berufsarbeit.

„Ueberspannte Einbildungskraft, — Krank„heitseinbildung, — Empfindeley.

Anmerkung. Die Phantasie, Einbildungskraft, ward uns eigentlich zur Würze des Lebens gegeben. Aber so wenig die natürliche Würze tägliche Nahrung werden darf, eben so wenig darf das geistige Leben diese Seelenwürze misbrauchen. Zwar erhöhet man dadurch sein Lebensgefühl, aber man beschleunigt auch das intensive Leben, und die Lebensaufreibung, und hindert die Wiederersetzung. Dieses beweist schon die Magerkeit solcher Leute von feuriger Imagination. — Man vergesse nicht den Unterschied unter Einbildungskraft, — Einbildung, — Empfindung, — Empfindsamkeit, — Empfindeley. — — Romanhafte Denkart, traurige Schwärmerey, Wahnwitz — gehören auch hieher.

„Gifte, d. i. Substanzen, die nachtheilige „oder zerstörende Wirkungen in dem menschlichen „Körper hervorbringen.

Anmerkung. Sowohl physische als contagiöse Gifte, welche leztere sich dadurch unterscheiden, daß sie sich immer in einem lebenden Körper erzeugen, und die Kraft besitzen, in einem andern das nämliche Gift hervorzubringen. Einige dieser Gifte wirken heftig, andere schleichend; einige schnell, andere langsam; einige von aussen, andere von innen; einige sichtbar, andere unsichtbar. — Jeder Mensch sollte diese Gifte kennen, um sich davor zu hüten. — Das Arsenik, Operment, unter dem Namen: Rattengift, ist das heftigste unter allen Gif-

ten.

ten. — Ein nicht weniger furchtbares Gift ist das Bley. — Hieher gehören ferner die Zubereitungen des Quecksilbers, Kupfers und Spiesglases. — Das Pflanzenreich enthält eine Menge Gifte, die theils betäubend tödten, theils durch Schärfe, Entzündung und Brand. Siehe Halle teutsche Giftpflanzen, zur Verhütung trauriger Vorfälle, mit illuminirten Kupfern, 2 Bände, 3te Auflage.

Selbst die Luft, in der wir leben, kann vergiftet seyn, — und so können wir entweder schnell oder schleichend getödtet werden. Ich rechne vor allen dahin das Gift, das wir selbst der Luft durchs Leben und Athemholen mittheilen. — Lebende Geschöpfe zehren in einer gewissen Quantität Luft den reinen Stoff oder die Lebensluft auf, und theilen ihr dafür unreine und nicht zum Athmen taugliche Stoffe mit. Ist eine große Menge Menschen in einem kleinen Raume eingeschlossen, so kann es bald tödtlich werden. Ist der Raum größer, und die Menge kleiner, so ist es zwar nicht tödlich, aber dennoch schädlich. — Der zähe Speichel im Munde, beym Aufstehen, ist oft giftartig. — Durch einen natürlich unreinen Kuß kann man vergiftet werden.

Hieher gehört auch das venerische, das Blattern- Masern- und Krätzgift, ingleichen das Gift der Faulfieber, der Wuth, und einige mehr zufällige Gifte, z. B. Scorbut, Krebs, Scharlachfieber, Kopfgrind, Ruhr, Lungensucht, Gicht, fieberhafter Friesel. Einige dieser Krankheiten sind keinesweges ansteckend, sie können es aber werden, wenn sie einen hohen Grad von Bösartigkeit erreichen, oder ein faulichter Zustand sich damit verbindet. Denen ist mein Versuch zu empfehlen. Siehe Hufeland.

Wenn ansteckende Krankheiten herrschen, so beobachte man die größte Reinlichkeit in allen Stücken, man sorge für reine Luft, erhalte guten Muth und Heiterkeit, vermeide alle nähere Berührungen mit Menschen, — man gehe nie nüchtern aus, weil man nüchtern am leichtesten von aussen einsaugt, auch wenn man es gewohnt ist, rauche man vorher eine Pfeife Tabak. — Man spucke fein fleißig aus.

„Das Alter, und frühzeitige Inoculation, „(Einpfropfung, Zuziehung) desselben.

Anmerkung. Natürlich oder selbst frühzeitig zu, gezogen — das unvermeidlichste aller Lebensverkürzungsmittel, — jener schleichende Dieb, wie es Shakespear nennt, eine unvermeidliche Folge des Lebens. — Ganz verhütet kann es nicht werden, aber es steht in unsrer Gewalt, es früher oder später herbey zu rufen, und dieses ist denn leider nur zu gewiß. — Man bemerkt so gar, daß Kinder gleichsam als Greise auf die Welt kommen, runzlicht, mit den markirtesten Gesichtszügen des Alters, und nach etlichen Wochen, die sie unter Wimmern und Elend zugebracht haben, beschließen sie ihr Greisenleben, oder vielmehr, sie fingen es mit dem Beschluß an. — Wir ziehen den Vorhang über diese schrecklichen Produkte der oft ausschweifenden Lebensart der Aeltern, die uns gerade so vorkommen, als die Sünden der Aeltern, personificirt. —

Zweyter Abschnitt.

Verlängerungsmittel des Lebens.

Anmerkung. Wenn wir auf die Grundlagen zurückblicken, auf denen langes Leben beruht, und auf die Eigenschaften, welche dazu gehören: so sehen wir leicht ein, daß es hierbey vorzüglich darauf ankomme, aus welcher Masse wir gebildet wurden; welcher Antheil von Lebenskraft uns gleich bey der Entstehung zu Theil wurde, und ob da der Grund zu einer dauerhaften oder schwächlichen Constitution, zu einem gesunden oder kranken Bau der Lebenswerkzeuge gelegt wurde. Alles dieses hängt ab von dem Gesundheitszustande unserer Aeltern, und von dem wichtigen Punkte der ersten Gründung unsers Entstehens (Existenz.)

Diese Verlängerungsmittel sind nun:

§. 36.

„Gute natürliche Geburt, Herkunft.

Anmerkung. Von gesunden Aeltern in einem frohen Augenblicke gezeugt, geboren. — Dieser Umstand ist viel wichtiger als man gewöhnlich glaubt, und für das ganze Leben eines Menschen entscheidend. Es steht zwar nicht in unserer Gewalt, dieses uns selbst zu geben, wir sind aber im Stande und verpflichtet, es andern mitzutheilen. — Und dadurch verdient man auch den Namen: Vater — Mutter. — Kinder sind ja der Abdruck der Aeltern, besonders auch in Rücksicht besonderer Stärke und Vollkommenheit, welche die Kinder oft von ihnen erben. Man will in Erfahrung gebracht haben, daß die Kinder der Liebe, einen merklichen Vorzug vor den Kindern der Pflicht haben. — Wie wichtig ist es dahero, im Ehestande diesen Zeitpunkt in Acht zu nehmen, wo das Gefühl gesammelter

ter Kräfte, feuriger Liebe, und eines frohen sorgenfreyen Gemüths von beiden Seiten darzu aufruft! — Ein wichtiger Grund gegen den zu häufigen oder erzwungenen, oder mechanischen pflichtmäßigen Genuß der ehelichen Liebe. — Eine frohe, gesunde Schwangerschaft, glückliche Niederkunft. — Die Schwangern sollten sich besser im Essen, Trinken, Arbeiten, Tanzen, u. s. f. halten. Wie viele Kinder werden im Mutterleibe verwahrloset!

„Vernünftige natürliche Erziehung, Wartung, Pflege.

Anmerkung. Darauf kommt sehr viel an. Gleich nach der Geburt, und überhaupt in den ersten Monaten nichts als Muttermilch. Wer krank, schwach, ungesund ist, sich zu vornehm dünkt, wer lieber seinen Vergnügungen und seiner Bequemlichkeit nachgeht, als selbst stillet, wähle eine reine, gesunde, junge, neue Amme. Hier wäre ein Ammen-Institut nothwendig, worauf auch in neuern Zeiten verschiedene Aerzte angetragen haben.

Zum Ersatz der Muttermilch schreite man am besten zur Ziegen- und Eselinmilch, aber immer bald nach dem Ausmelken, und noch warm von Lebenswärme. Ist dieses nicht, so gebe man eine Mischung von der Hälfte Kuhmilch und Wasser, immer lauwarm, und die Milch, so viel möglich, neu gemolken, niemals aber gewärmt. Baldigst dem Kinde ein ordentliches Laxiermittel gegeben, keine Syrupe, Rhabarber ꝛc. Fleißig gewaschen, oft gebadet, im lauen, nach und nach kühlen, vielleicht auch kalten, frisch aus der Quelle oder dem Brunnen geschöpften Wasser, leichte gewickelt, nicht geschnürt, nirgends drückend. — Leicht verdauliche, keine mehligte, frtt gemachte Speisen, keinen Kaffee, Thee, Choccolade, Wein u. s. f., wohl aber ein frisches, reines Wasser, ein reines ausgegohrnes Bier, kein Fleisch, bevor das Kind nicht alle Zähne hat, täglich, ja mehrmals in einem Tage reine Wäsche, frische Luft, nicht heftig gewiegt, nicht so gestellt, daß das Licht von der Seite oder überm Kopf auf das Kind fällt. Man halte die Kinder nicht zu

warm; die Kleidung sey weit, leicht, kein Pelzwerk, besonders auf den Kopf, täglich Bewegung in freyer Luft. Man gebe Achtung, daß der Zeugungstrieb nicht zu zeitig erwache, und nicht Selbstbefleckung getrieben werde, woran nur zu oft die Ammen, Dienstbothen und Erzieher Ursach sind.

Man beobachte bey dieser Erziehung besonders zwey Perioden des Lebens. Die erste Periode bis zu Ende des zweyten Jahres, die zweyte Periode von da bis zu dem zwölften oder vierzehnten Jahre. Eine jede dieser beiden Perioden hat ihre besondere Einrichtung und eigene Behandlung. Siehe hierbey: Das Geschäft der Erziehung von der angenehmen Seite dargestellt. Von C. F. Senff, zweite Auflage, Halle 1779.

„Thätigkeit und Arbeitsamkeit in der Jugend.

Anmerkung. Diese wird die Grundlage zu einem langen und festen Leben: Sie bewahrt vor Ausschweifungen, da Müssiggang hingegen aller Laster Anfang ist. Selbst der Uebergang von einem beschwerlichern zu einem behaglichern Zustande, ist ein beständiger Quell von neuer Freude, neuer Kraft und neuem Leben. Ja, wir finden, daß alle die, welche ein sehr hohes Alter erreichen, solche Menschen waren, die in der Jugend Mühe, Arbeit, Strapazen, ausgestanden hatten, z. B. Matrosen, Soldaten, Tagelöhner, u. dergl.

„Enthaltsamkeit von dem Genuß der physischen Liebe in der Jugend, und ausser der Ehe.

Anmerkung. Ein Hauptverlängerungsmittel des Lebens. Jeder, dem Blüthe und Dauer seines Lebens am Herzen liegt, vermeide den unerlaubten Umgang mit dem andern Geschlechte, und verspare den Genuß der physischen Liebe bis zur Ehe. Man heirathe erst im 24. oder 25sten Jahre, wenn es die Umstände erlauben. Der Genuß und die Früchte sind doppelt schätzbar. Vor genannten Jahren und ausser der Ehe ver-

verkürzt man das Leben; die Mannskraft geht verlohren; man wird siech, schwach, elend, alt vor der Zeit, setzet sich der venerischen Ansteckung, dem fürchterlichsten aller Gifte aus, welches itzt allgemein wird, und im Verborgenen die Menschen mordet. — Ein sehr schädliches Vorurtheil ist es: „Man müsse sich des zuvielen Zeugungsgeistes entledigen.“ — Die Natur hilft sich schon selbst. — Faste, das heist: lebe mäßig, meide starknährende Speisen und hitzige Getränke, und Arbeite, so gelangst du zu einem hohen, gesunden, vergnügten, ehrenvollen Alter. Hiervon handelt Hufeland mit mehrern.

Man hört itzt sehr viel von Kraft und Kraft-Menschen sprechen. — Wir glauben nichts davon, so lange wir nicht sehen, daß sie Kraft genug haben, Leidenschaften zu bekämpfen und enthaltsam zu seyn; denn dieses ist der Triumph, aber auch das sichere Zeichen der wahren Geisteskraft, und dieses ist die Schule, in der sich der Jüngling und jeder Mensch üben, und zum starken Manne bilden sollten.

„Glücklicher Ehestand.

Anmerkung. Ist ein vorzügliches Verlängerungsmittel des Lebens und der Gesundheit; die wichtigste Stütze des Staats, der öffentlichen Ruhe und Glückseligkeit. — O! ihr Großen der Erde, wollt ihr die Ruhe eurer Staaten sichern, wollt ihr wahres Glück im Einzelnen und im Ganzen verbreiten, so befördert, ehrt und unterstützt die Ehen; betrachtet jede glückliche Ehe als eine Pflanzschule guter Staatsbürger, jede gute häusliche glückliche Familie als ein Unterpfand der öffentlichen Ruhe und eurer Thronen! Aber um das große Werk ganz zu vollenden, sorgt auch für gute Erziehungsanstalten. Denn durch Erziehung allein wird der Mensch, was er ist, gut oder böse. — Der Hagestolz macht sich der weisen Einrichtung der Ehe verlustig. Wie ein abgestorbener Stamm steht er einsam und verlassen da, und sucht vergebens durch gedungene Hülfe sich die Stütze und Sorgfalt zu verschaffen, die nur das Werk des Naturtriebes und Naturbandes seyn kann.

Wirke so viel du willst, du wirst doch ewig allein stehen,
Bis an das All die Natur dich, die Gewaltige, knüpft.

Freilich, glücklicher Ehestand — dazu gehört viel! Wie muß der Ehestand beschaffen seyn, wenn er glücklich, — ein Beförderungsmittel des langen Lebens und der Gesundheit seyn soll? — Ein jeder Theil muß das Seinige hierzu beitragen. — Ach! welch ein trauriger Anblick ist es, zwey Menschen in ehelicher Verbindung zu sehen, die sich nicht zusammen schikken, einander das Leben verbittern, verkürzen! Ach! ihr unglücklichen Menschen — der Tod — ist eure einzige Hofnung! — das Grab — eure langerwünschte Ruhe! — Wer unter Euch — wird zuerst erblassen, — und auf des andern — Grab treten? — Erröthet, — entschließet und bemühet euch, mit einander in Friede und Freundschaft zu leben und zu sterben, — dann werdet ihr auch im Friede ruhen. — Man lese hierbey das neue wichtige Journal: Allgemeiner Heirathstempel, für beiderley Geschlechter errichtet von M. H. F. Pohl und J. D. Schärf, Leipzig, 1798. Dieses Journal hat nicht allein seiner Neuheit, sondern vielmehr seines großen Interesse wegen, den schmeichelhaftesten Beifall gefunden. Auch W. C. Stemmlers praktischer Katechismus vom Stande der Ehe, Dessau, 781. und im Auszuge, Nürnberg, 1782, ist wichtig.

„Der Schlaf.

Anmerkung. Ein Zustand, der sich bey allen Geschöpfen vollkommener Art findet, eine äusserst weise Veranstaltung, deren Hauptbestimmung, Regulirung und Retardation der Lebensconsumtion genau das ist, was der Pendel dem Uhrwerke. — Die Zeit des Schlafs ist nichts als eine Pause des intensiven Lebens, ein scheinbarer Verlust desselben; aber eben in dieser Pause, in dieser Unterbrechung seiner Wirksamkeit liegt das größte Mittel zur Verlängerung desselben. Eine 12 bis 16stündige ununterbrochene Dauer des intensiven Lebens bey Menschen, ringt schon einen so reissenden Strom von Consumtion hervor, daß sich ein schneller Puls, eine Art von allgemeinem Fieber (das sogenannte tägliche Abendfieber) einstellt. Izt kommt der

Schlaf zu Hülfe, versetzt ihn in einen mehr leidenden Zustand, und nach einer solchen 7 bis 8stündigen Pause ist der verzehrende Strom der Lebensconsumtion, so gut unterbrochen, das verlohrene so schön wieder ersetzt, daß nun Pulsschlag und alle Bewegungen wieder langsam und regelmäßig geschehen, und alles wieder den ruhigen Gang gehet. Da vermag nichts so schnell uns aufzureiben, als lange dauernde Schlaflosigkeit. — Selbst die Nestors des Pflanzenreichs, die Bäume, würden ohne den jährlichen Winterschlaf ihr Leben nicht hoch bringen. Ja, bey mancher Pflanze finden wir etwas, das sich mit dem täglichen Schlafe der Menschen vergleichen läßt. Sie legen alle Abende die Blätter an einander oder senken sich nieder, die Blüthen verschließen sich. — Ja fast jede Stunde des Tages hat eine Pflanze, die sich da schließet, und darauf gründet sich die Pflanzenruhe. —

Der Schlaf ist also nöthig, nützlich. — Man nehme dem Menschen Hofnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden. — Zu viel und zu wenig Schlaf schadet. Je jünger, desto mehr Schlaf, je älter, desto weniger. Im Schlafe erhohlt sich die Natur am ruhigsten und vollkommensten. Fortgesetztes Wachen verkürzet das Leben.

Niemand schlafe, wo möglich, unter 6 oder über 8 Stunden. Nie hindere man den mitternächtlichen Schlaf. Es ist zuverläßig nicht einerley, 7 Stunden am Tage oder 7 Stunden des Nachts zu schlafen, und Abends 2 Stunden vor Mitternacht durch schlafen, sind für den Körper mehr werth, als 4 Stunden am Tage. — Morgenstunde hat Gold im Munde.

Das Schlafgemach sey, wo möglich, hoch, gegen das freye Feld, den Tag über der frischen Luft offen, in der Nacht still, dunkel, ordentlich kein Nachtlicht, welches den Schlaf störet und durch seinen Dampf schadet. — Des Abends esse man wenig, und nur kalte Speisen, lange vorher, ehe man zu Bette gehen will. — Man schlafe eigentlich nicht sitzend; das Bette sey nicht zu hoch; man liege ziemlich gerade; mit dem

Kopfe

Kopfe etwas hoch. — Ehe man sich schlafen legt, lese, studire man nicht, mache Körper und Seele frey, um eines ruhigen, sanften Schlafes zu genießen. — Man thue dieses alles zur bestimmten Zeit und Stunde, stehe auch zu einer bestimmten Stunde wiederum auf. — Die, welche die Nacht zur Arbeit, und den Morgen zum Schlafe anwenden, verlieren grade die schönste und schicklichste Zeit zur Arbeit. Körper und Seele sind des Morgens zur Arbeit am geschicktesten, und die angenehme Natur begünstigt ihre Unternehmungen. — Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufstehen. — Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich, — war J. Wesly, des Stifters einer eigenen methodischen Sekte, eines originellen und merkwürdigen Mannes, Motto.

„Körperliche Bewegung.

Anmerkung. Wenn ich das Natürliche des Menschen betrachte, sagt der große Friedrich, so kommt es mir vor, als hätte uns die Natur mehr zu Postilions, als zu sitzenden Gelehrten geschaffen. — Und gewiß, dieser Ausdruck hat viel Wahres, ohnerachtet er etwas stark ist. — Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen eben so natürlich, als zu Essen und Trinken, und zur Ruhe Stillsitzen ist schon dem Kinde die größte Pein. Die am ältesten wurden, und am gesündesten waren, hatten anhaltende Bewegung in der freyen Luft, z. B. Landleute, Soldaten, Jäger, Tagelöhner. Täglich mache man sich Bewegung im Freyen, sey auch Wind und Wetter nicht allezeit am angenehmsten. Die gesündeste Zeit ist vor dem Essen, oder 3 bis 4 Stunden nachhero. Die sogenannten Promenaden müssen in einer unterhaltenden Gegend und nach einem gewissen Ziel angestellt werden. Körper und Geist müssen sich dabey beschäftigen. — Leibesübungen, dergleichen die Alten trieben, z. B. Laufen, Ringen, Fechten, Reiten, vernachlässige man nicht. Siehe Guthmuths Gymnastik für die Jugend, Schnepfenthal, 1793, mit Kupfern. — Ebendesselben Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und des Geistes,

stes, für die Jugend; daselbst, mit Kupfern. Vieth Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen, Berlin, 1794.

„Genuß der freyen Luft — Mäßige „Wärme.

Anmerkung. Reine Luft ist eben so gewiß eins der größten Erhaltungs- und Stärkungsmittel unsers Lebens, als eingeschlossene verdorbene Luft das feinste und tödtlichste Gift ist. Drum vergehe kein Tag, ohne reine frische Luft zu geniessen. Dies sichert vor einer itzt leider! gewöhnlichen, sehr ergiebigen Quelle von Krankheiten, der zu großen Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderungen der Witterung. — Reine freye Luft ist auch ein vortreflich Mittel zur Stärkung der Augen. — Man suche immer, wo möglich, hoch zu wohnen, und öfne fleißig die Fenster. — Windöfen, Camine, Ventilators sind die besten Reinigungsmittel der Stubenluft. Nur meide man alle Zugluft. Die Luft sey mäßig warm. Es ist weit besser, in einer zu kühlen als zu heissen Luft zu leben. Räuchern u. dergl. verbessert die Luft nicht, macht sie dick, und verbirgt nur auf einige Augenblicke die schlechte Luft. Grüne Reiser, den Tag über ins Wasser gesetzt, ist heilsam. Bey Nacht aber müssen alle Reiser, Blumen und dergleichen gänzlich aus der Stube.

„Das Land- und Gartenleben ist die „wahre Quelle der fortdauernden Munterkeit, Ge„sundheit, Glücks und langen Lebens.

Anmerkung. Glücklich ist der, dem das Loos fiel, der mütterlichen Erde nahe und treu zu bleiben, und in dem unmittelbaren Umgange mit der Natur, seine Freude, seine Arbeit und Bestimmung zu finden! Er ist an der wahren Quelle einer fortdauernden Jugend, Gesundheit und Glückseligkeit. Leib und Seele bleiben in der schönsten Harmonie und

in

in dem besten Wohlseyn; Einfachheit, Frohsinn, Unschuld, Zufriedenheit begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchste Ziel des Lebens, dessen es in dieser Organisation fähig ist. Nirgends vereinigen sich alle Erfordernisse so vollkommen, als hier, nirgends wirkt alles um und in dem Menschen auf den Zweck, Erhaltung der Gesundheit und des Lebens hin, als hier. Herder hat schön davon gesungen. Siehe Hufeland. Auch die Dichter der Natur, Zacharias, Thompson, Gesner, Voß, Matthison, u. a. m.

„Reisen.

Anmerkung. Ihr Nutzen ist unbeschreiblich. Am gesündesten und zweckmäßigsten sind die Reisen zu Fuß, und noch besser, zu Pferde. Beym Fahren ändere man seine Lage fleissig, bald sitzend, bald liegend, bald lehnend, u. s. w. Bey Nacht reise man nicht. Man mache kurze Reisen, ruhe oft aus. Speise und Trank brauche man mäßig; man führe die in jedem Lande übliche Lebensart. Man meide alle hitzige Getränke, sonderlich Wein. Besser Wasser, Citrone oder Liquor, oder das Limonadenpulver, u. dergl. mehr. Faulriechende Wasser bessert das Kohlenpulver. Man vernachläßige die Ausdünstungen nie. Wer eine empfindliche Haut hat, trage lieber auf Reisen ein Hemd von dünnem Flanell. — Reinlichkeit ist auf Reisen doppelt nöthig; daher fleißiges Waschen. Im Winter oder in feuchten kalten Gegenden eher starke Bewegung als im Sommer oder heißen Ländern; mehr frühe als Nachmittags. Die Vollblütigen befragen erst ihren Arzt, ob sie reisen mögen, andere ihre Vorgesetzten, Umstände, ihren Beutel, ob sie reisen dürfen und können. —

„Reinlichkeit und tägliche gehörige Behandlung der Haut, (Hautkultur.)

Anmerkung. Sind Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens und zur Gesundheit. Könnten wir doch nachfolgendes

 recht

recht eindrücklich sagen, um mehr Achtung für dieses Organ und dessen bessere Behandlung zu erregen! Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unsers Körpers. Dahero muß sie immer in gleichförmiger Behandlung, Ausdünstung erhalten werden, wenn nicht üble Folgen, besonders hartnäckige Hautkrankheiten entstehen sollen. Die Haut ist eins der wichtigsten Restaurationsmittel unsers Körpers. Durch die Haut erhält der Körper aus der Luft eine Menge geistiger und feiner Bestandtheile, die zum Ersatz dienen, dessen, was der Körper täglich einbüßet. Die Haut ist das Hauptorgan der Krisen, d. i. der Naturhülfe in Krankheiten, und ein Mensch mit einer offenen und gehörig belebten Haut, kann weit sicherer seyn, bey vorkommenden Krankheiten, leichter und vollkommener geheilt zu werden, ja sich oft selbst, ohne Arzney, durchzuhelfen. Man wechsele, wo möglich, täglich, wenigstens oft, die Wäsche, wasche den ganzen Körper mit reinem frischen Wasser, reibe die Haut stark, bade sich wenigstens wöchentlich einmal in lauem Wasser, worinnen etwas Seife aufgelöset ist. Wenn doch die Badehäuser an allen Orten wieder in Gang gesetzt würden, so wie sie in den vorigen Jahrhunderten gewöhnlich waren. Bäder, auch nur in einem jeden Hause! — Seebäder sind vortreflich. Nie bade man ganz nüchtern oder alsobald nach dem Essen. —

Wirklich, die Menschen sehen oft in der Hautbesorgung mehr auf ihre Thiere, als auf sich selbst. — So vernünftig und aufgeklärt sind wir bey den Thieren, warum nun nicht auch bey Menschen? — Mehr davon findet man in Hufelands gemeinnützigen Aufsätzen, 1. Bd. unter dem Kapitel: Erinnerung an die Bäder. Leipzig, bey Göschen.

Das Pelzwerk, besonders auf die bloße Haut, auf dem Kopf, vermeide man so viel als möglich. Die Kleidung sey leicht und geräumig. Fleißig körperliche Bewegung befördert am besten die unmerkliche Ausdünstung. Hemden von Baumwolle und Linnen gemischt, sind sehr gut.

„Gute

„Gute Diät und Mäßigkeit im Essen und „Trinken. — Erhaltung der Zähne.

Anmerkung. Diät — gute, sparsame, ordentliche Diät, hat einen wesentlichen Einfluß auf Verlängerung des Lebens und Gesundheit. Die Diät sey nicht gekünstelt, nicht ängstlich, richte sich nach jedes Körpers Beschaffenheit. Es kommt nicht sowohl darauf an, was wir essen, sondern wie viel. — Fast alle Menschen essen mehr als sie nöthig haben. Schon in der Kindheit wird uns durch das gewaltsame Hinunterstopfen und Uebersüttern das natürliche Gefühl, wenn wir satt sind, genommen. — Nur was wir verdauen, giebt uns Nahrung, nicht was wir essen. Wer alt werden will, und gesund seyn, esse langsam, und kaue alles aufs sorgfältigste.

Gute Zähne sind unentbehrlich. Man sorge daher für deren Erhaltung. Man spüle gleich früh Morgens, nach dem Aufstehen, den Mund aus, putze die Zähne mit Kohlenpulver, durch Hülfe des Fingers, und werfe alle Zahnbürsten weg. Zu den Speisen esse man gehörig Brod, und nach der Mahlzeit noch eine Brodrinde, spüle den Mund aus, und putze die Zähne nach dem Essen. Zahnstocher aus Federspulen sind die besten. Wird ein Zahn anbrüchig, so untersuche der Arzt, ob die Säfte überhaupt böse sind? Diese müssen verbessert, der Zahn ausgerissen werden, ehe er die andern ansteckt. — Nicht kalt und warm gleich aufeinander; die Zähne leiden. Man meide den Zucker und alles Süße.

Während dem Essen nichts gethan, als ein heiteres Gespräch; mäßig gelacht, gescherzt; nichts lesen, nichts studiren, denken; jenes befördert, dieses verhindert die Verdauung. Je weniger Arbeit, je weniger Nahrung. Man esse nie so viel, daß man den Magen fühlt, und höre auf, wenn es am besten schmeckt. — Man halte sich mehr an Speisen aus dem Pflanzenreiche, welche unserm nächsten Feinde, der Fäulniß, widerstehen, vorzüglich im Sommer, und wenn faule Fieber herrschen. — Vieles Fleisch macht reizendes, erhitzendes, mehr verzehrendes als nährendes Blut. Die Bramanen essen, ver-

möge ihrer Religion, nie etwas anders, als Vegetabilien, und erreichen meist ein 100jähriges Alter. — Man verabsäume nicht das nöthige Trinken. Unter dem Essen trinke man selten oder nie; etwa eine Stunde darnach. Das allerbeste Getränk ist Wasser, das gewöhnlich so verachtete, ja von manchen für schädlich gehaltene Getränk, frisch aus Quellen, nicht aus offenen Brunnen geschöpft. Gehörig die Flaschen verstopft, damit der Brunnengeist, (fixe Luft) nicht verfliegt; denn eben dieser Brunnengeist macht es verdaulich und stärkend. Da nach den neuern Erfahrungen, Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir wirklich neuen Lebensreiz, indem wir Wasser trinken. — Ferner ein gutes Bier, ein gutes Glas Wein. Ein mäßiger Genuß von Suppen schadet nichts, nur nicht zu heiß, in gar zu großer Menge auf einmal, und zu wässericht. Dann und wann ein Glas guter, alter, reiner Wein, zur Erholung. Je jünger man ist, desto weniger, je älter, desto mehr. — Am besten, wenn man den Wein als Würze des Lebens betrachtet und benutzt, und ihn nur auf die Tage der Freude und Erholung, auf die Belebung eines freundschaftlichen Zirkels verspart.

Der Genuß des Rauchs und der Schnupfpulver soll ganz ohnfehlbar schädlich seyn; — wird man dieses glauben? — wenigstens sollte man keinem Rauch- oder Schnupftabake den Verkauf erlauben, bis er chemisch untersucht und unschädlich befunden worden.

„Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Le-„bensverlängernde Seelenstimmungen und Beschäf-„tigungen.

Anmerkung. Sind die Grundlagen alles Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens. — Sie liegen in uns selbst; wir müssen sie nur sorgfältig aufsuchen und zweckmäßig benutzen. Wir finden sie zuverläßiger unter den Dürftigern, als bey den Reichen, Vornehmen, Schwelgern. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften; denn diese verkürzen das Leben am meisten.

meisten. — Man gewöhne sich zeitig, dieses Leben nicht als den einzigen Zweck unsers Seyns, sondern als Mittel zu betrachten, wodurch wir immer vollkommener werden. Wir leben nicht bloß für diese Welt. Man benutze jeden Tag so, als wenn er der Einzige wäre, ohne sich um den morgenden ängstlich zu bekümmern. Man suche sich über alles so richtige Begriffe, als möglich, zu verschaffen. Die meisten Uebel entstehen nur durch Misverstand, Eigennutz oder Uebereilung. Die Weisheit allein ist die Quelle des Vergnügens, die Thorheit der Ursprung des Misvergnügens. Man lasse die Hoffnung nie sinken. Der Glaube an die Unsterblichkeit der Seele überwiegt alle Leiden. Auch Freude ist eine vorzügliche Lebenserhalterin. Das Lachen ist die gesündeste aller Leibesbewegungen. Angenehm unterhaltende belehrende Bücher, die Betrachtung der Natur, lustige, geistreiche Gespräche, Schauspiele, Musik, Mahlerey, Dichtkunst, u. s. f. erwecken, erhöhen, verstärken die Lebenskraft. Vorzüglich scheint die Musik den Vorzug zu verdienen. Unwillkührlich nimmt unser ganzes Wesen den Ton und Takt an, den die Musik angiebt; der Puls wird lebhafter, die Leidenschaft geweckt, oder besänftigt. Die Macht des Tons und der Harmonie reißt uns unwiderstehlich hin.

„Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten. — Gehöriger Gebrauch der Aerzte und der Arzneyen.

Anmerkung. Krankheiten gehören größtentheils zu den Lebens verkürzenden Ursachen, und können sogar den Lebensfaden plötzlich abreissen. Es ist viel besser, Krankheiten verhüten, als Krankheiten heilen, denn das letztere ist immer mit mehr Kraftverlust und folglich Lebensverkürzung verbunden.

Entstehung, Verhütung, Behandlung einer Krankheit — drey wichtige Umstände! — Zur Entstehung jeder Krankheit gehören: Die Ursache, die sie erregt, und dann die Fähigkeit des Körpers, durch diese Ursache angegriffen zu werden. Daher

her suche man die Ursachen zu entfernen, oder dem Körper diese Empfänglichkeit zu benehmen. Allen Ursachen können wir nicht wohl entgehen. Daher meide man wenigstens folgende vorzüglichste Krankheitsursachen so viel als möglich, als: Unmäßigkeit im Essen und Trinken, unerlaubten, zu häufigen Umgang mit dem andern Geschlechte; große Erhitzung und Erkältung, oder schneller Uebergang von einem ins andere, Leidenschaften, heftige Anstrengungen des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte Ausleerung, Gifte u. s. f. Das bisher gesagte lehret diese Ursachen meiden, und den Körper weniger empfindlich zu machen, sondern ihn pathologisch abhärten, daß er nicht sogleich angegriffen wird. Jeder sollte einen einsichtsvollen, vernünftigen, erfahrnen, denkenden Arzt befragen, wie er sich im Essen und Trinken zu verhalten, was er zu meiden habe ꝛc. Dies wäre weit besser, als zum Arzt oder Doktor, wie man gemeiniglich sagt, er sey nun, wer er sey, zu laufen, wenn man schon wirklich krank ist. — Es giebt ohnfehlbar erbliche Anlagen zu gewissen Krankheiten, denen man durch schickliche Lebensart entgehen kann. Die erste Erziehung erzeugt oftmals Krankheiten. Gewisse Arten von Bau und Gestalt des Körpers führen gewisse eigene Krankheits-Anlagen mit sich. Die Temperamente sind verschieden, und eben so mannigfaltig die Anlagen zu Krankheiten. Die Wohnung, die Gegend, wo wir wohnen, die Luft, u. s. f. erzeugen Krankheiten. Manche Theile sind von Natur schwach, z. B. die Lungen, der Magen. Viele Krankheiten haben eigene Anlagen, z. B. die Lungensucht, güldene Ader, Schlagfluß. Durch schickliches Verhalten im Essen und Trinken, Schlafen ꝛc. kann man es so weit bringen, daß diese Anlagen unschädlich bleiben. Kein, auch noch so gutes medicinisches Buch, kann dem Nichtarzt dieses genau angeben. Die Naturen sind alle verschieden. Dafür sind die Aerzte da, die ihr ganzes Leben hindurch sich damit beschäftigen. Daher befrage man sie um Rath, weil es noch Zeit ist, ehe die Krankheit sich erzeugt, ehe sie ausbricht, ehe man Arzneyen nöthig hat. Es ist doch besser, Krankheiten verhüten, als zum Ausbruche kommen lassen. — Ohne wirklich krank zu seyn, nehme man keine Arzneyen. Sobald man aber etwas spürt, frage man den Arzt um Rath, ehe die Krankheit ausbricht.

bricht. — Hunger ist oft die beste Arzney. — Den Arzt frage man bey Zeiten um Rath. Man sey aufrichtig; erzehle ungeheuchelt das Vergangene und Gegenwärtige, das auf die Krankheit einen Bezug haben kann, und alle Umstände. Man habe unumschränktes Zutrauen zum Arzte, er sey jung oder alt. Man wähle keinen Arzt, der alle Krankheiten mit einem specifischen Mittel, oder mit geheimen Mitteln (Arkanen) heilen will: der neugierig, geschwätzig ist, andere verachtet, auf Tod und Leben kurirt, der blos ums Geld und aus Ehrgeiz heilet. Der wahre Arzt siehet nur auf Gesundheit und Leben. Der beste Arzt ist der, welcher zugleich Freund ist. Man bleibe, so viel möglich, bey einem Arzte. Je mehrere Aerzte, desto nachtheiliger für den Patienten. — Man beobachte die Selbsthülfen und die Wege, die unsere Natur am meisten liebt, und die sie etwa schon in vorhergehenden Zufällen benutzt hat. — Wer zu Schweissen, Blutungen u. s. w. geneigt ist, nehme sich sorgfältig in Acht, daß die Natur dabey verbleibe. — Aber, wie oft und vielfach wird von dem Bürger und Landmann dawider gehandelt! und wie viele hundert, ja tausend Menschen sterben durch dergleichen Fehler dahin, die doch leicht gerettet werden könnten! Nimmt man es zu Herzen? —

„Reinlichkeit.

Anmerkung. Ist bey allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung. Unreinlichkeit verschlimmert im hohen Grade. Man wechsele täglich mit Vorsicht die Wäsche, erneuere die Luft, meide die Zugluft, schaffe alle Ausleerungen, gleich aus dem Krankenzimmer, entferne die vielen Menschen, Thiere, Blumen, Ueberreste von Speisen, alte Kleider, kurz alles, was ausdünsten kann.

„Rettung in schnellen Todesgefahren.

Anmerkung. Ein wichtiger Theil der lebenserhaltenden und verlängernden Kunst. Hier verweise ich auf Struve bekannte Noth- und Hülfstafel, auf Wiedemann, Zarda,

Heus-

Heusler, Scherf, auch Hufeland u. a. m. Uebrigens härte man den Körper ab, übe sich im Schwimmen, Laufen, Klettern, u. s. f. Man suche sich von allen möglichen Dingen deutliche Kenntnisse zu erwerben. An Büchern und Hülfsmitteln fehlt es itzt, Gott Lob! nicht. Ueber Blitz, z. B. Reimarus; über Gifte Halle, Gmelin u. a. Man stärke Körper und Geist, um alles zu ertragen, nicht sogleich oder doch zu heftig zu erschrecken ꝛc. — Beobachtet man dieses alles, und das kann man, so bald man nur will, wenigstens kann man viel thun, so gelangt man zu einem gesunden Alter, welches immer noch verlängert werden kann. Siehe Hufeland mit mehrern. Auch Günthers Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungs-Anstalten, mit Kupfern, Hamburg, 1796. Das vollkommenste Buch, welches wir in der Art haben, und jedem Arzt, jeder Polizey, jedem Menschenfreunde zu empfehlen. Siehe auch die bekannten Noth- und Hülfstafeln: 1.) Für Ertrunkene ꝛc. 2.) Für Vergiftete, vom tollen Hund gebissene ꝛc. 3.) Hebammentafel, zur bequemen Uebersicht; sie sollten in jeder Schule, Bauerschenke, Gerichte und ähnlichen öffentlichen Orten befindlich seyn, ja, jeder Hauswirth sollte sich derselben versichern, um derselben im Fall der Noth sich bedienen zu können, sintemahl das Leben eines also Verunglückten oft von einer Minute früher oder später abhangen kann.

„Das Alter und dessen gehörige Behand-„lung.

Anmerkung. Das Alter, ohnerachtet es an sich die natürliche Folge des Lebens und der Anfang des Todes ist, kann doch selbst wieder ein Mittel werden, unsere Tage zu verlängern. Es vermehrt zwar nicht die Kraft zu leben, aber es verzögert ihre Verschwendung, und so kann man behaupten, der Mensch würde in der letzten Periode seines Lebens in dem Zeitraume der schon verminderten Kraft, seine Laufbahn eher beschliessen, wenn er nicht alt würde.

Im Alter fehlt die natürliche Wärme. Diese bemühe man sich zu unterhalten und zu vermehren. Die Nahrung sey verdaulich, mehr flüssig, als fest, nahrhaft, etwas reizend. Laue Bäder sind äusserst empfehlenswerth. Man meide alle starke Ausleerungen, z. B. Aderlassen, Purganzen, wenn sie nicht durch besondere Umstände erfordert werden. Man gewöhne sich in allen Verrichtungen an eine bestimmte Zeit und Ordnung. Der Körper bedarf Bewegung, nur keine angreifende, ermüdende; am besten Fahren, Reiben des Körpers. Angenehme Stimmungen und Beschäftigungen der Seele sind von ungemeinem Nutzen. Man sey immer heiter, froh, zufrieden, thätig, — so wird man alt!

„Kultur, — Bildung der geistigen und „körperlichen Kräfte.

Anmerkung. Ein gewisser Grad von Kultur, von Bildung der geistigen und körperlichen Kräfte ist dem Menschen auch physisch nöthig, und befördert die Lebenslänge und Gesundheit. Ein roher unkultivirter Mensch ist noch gar kein Mensch, er ist nur ein Menschenthier, welches zwar die Anlage hat, Mensch zu werden, aber so lange diese Anlage durch Kultur nicht entwickelt ist, weder im physischen noch moralischen sich über die Klasse der ihm gleichstehenden Thiere überhebt. Das ganze Wesentliche des Menschen ist seine Vervollkommungsfähigkeit, und alles ist in seiner Organisation darauf berechnet, nichts zu seyn, und alles mögliche zu werden.

Man unterscheide Kultur, Bildung, — Hyperkultur, die den Menschen zu sehr verfeinert und verzärtelt. — Unkultur, wenn die Anlagen des Menschen nicht, oder zu wenig entwickelt werden. — Rohheit — Grobheit — Gewohnheit wohl von einander. Sowohl der verzärtelte, zu sinnlich oder geistig lebende Mensch, als auch der rohe Wilde, erreichen beide nicht das Ziel des Lebens, dessen der Mensch fähig ist. Hingegen ein gehöriger, zweckmäßiger Grad von

geistiger und körperlicher Bildung, (Kultur) hauptsächlich die harmonische Ausbildung aller Kräfte, ist, wie schon gesagt, durchaus erforderlich, wenn der Mensch auch im Natürlichen und in der Lebensdauer die Vorzüge vor dem Thiere erhalten soll, deren er fähig ist. — Aber nur die Kultur ist es, die zwar im Physischen sowohl als Geistigen, die möglichste Ausbildung unsrer Kräfte zum Zweck, jedoch dabey immer das höhere moralische Gesetz zur Regul hat, worauf im Menschen alles bezogen werden muß, wenn es gut, zweckmäßig und wahrhaft wohlthätig seyn soll.

Haus- und Reiseapotheke.*)

Es giebt in jedem Hause eine Menge der besten Arzneymittel, ohne daß man es eigentlich weiß. Bey schnellen Fällen und auf Reisen suche man sich derselben zu bedienen. Z. B.

Zucker.

Er ist ein Salz und hat die nützlichsten Eigenschaften aller Salze in Krankheiten, zugleich aber nährt er auch. — Man kann eben so gut die Speisen mit Zucker als mit Kochsalz salzen, und dadurch ihre Verdaulichkeit erhöhen.

Wein-

*) Auch sind die Hallischen Haus- und Reise-Apotheken, wohleingerichtet und besonders auf dem Lande, wo kein Arzt ist, zu empfehlen, für 2,
5,

Weinessig.

Ein großes, vielfach nützliches Mittel bey allen Vergiftungen, bey Ohnmachten, bey allen faulichten Krankheiten, oder wo irgend üble Dünste in einem Zimmer entstehen; in allen Fiebern mit vieler Hitze; bey Blutstürzen; mit Wasser vermischt, ein sehr gutes Getränk.

Seife, Holzasche, Lauge.

Diese Körper gehören zusammen, weil sie alle ihre Kräfte von dem Laugensalze haben. Bey Vergiftungen, Krätze und andern hartnäckigen Ausschlägen — ein sehr dienliches Mittel.

Milch.

Ein unschätzbares Mittel.

Milchrahm, Butter, Oel.

Ein vortreflich erweichendes Mittel, auch bey Vergiftungen nutzbar, nur darf es zu dieser Absicht nicht gesalzen seyn. Bey dieser Gelegenheit

5, 10, 20, 30 Thlr. — Nebst Nachricht und Anweisung von der Wirkung und dem Gebrauche einiger bewährten und darinnen befindlichen Medicamenten, deren man sich bey schnellen Fällen bedienen kann. Der Prediger oder Schullehrer des Orts, könnte sich eine dergleichen Haus- und Reise-Apotheke anschaffen, und viel Gutes dadurch stiften.

heit empfehle ich die so wohlthätige grüne Kräu-ter- und Gesundheitsbutter, wozu das Recept einzig und allein bey mir zu haben ist, welche jährlich im Monat May und den folgenden Sommermonaten präparirt werden kann, auch zu vielen hundert Kannen präparirt wird; sie dient wider die gesammten Krankheiten der Eingeweide, der Brust, der Lungen, der Leber, des Magens, und hat seit ihrer Entstehung von 100 Jahren und drüber, auch besonders noch in diesem Jahre, die besten Hülfen geleistet, wovon die Erfahrung zeugt, und die erfreulichsten Nachrichten täglich eingehen.

Hafergrütze, Gerstengraupen.

Von mannigfaltigem Nutzen beym Husten, bey Durchfällen, krampfhaftem Erbrechen, bey Koliken, bey Magenkrämpfen, schmerzhaftem Uriniren, bey der Ruhr; auch zu Klystiren.

Das Klystir.

Es gehört unter die wichtigsten und allgemeinen Hausmittel, und es sollte selten ein Haus seyn, wo man nicht sowohl die Ingredienzien als die Instrumente, es zu appliciren, finden möchte.

Wasser, kaltes und warmes.

Beides ist ein gutes Heilmittel.

Das Fußbad.

Auch ein allgemeines Mittel, nur bey fliessendem Schnupfen ist es nicht rathsam. Wenige Menschen verstehen ein Fußbad so zu brauchen, wie es nützlich ist; auch finden sich einzelne Personen, denen es nicht zusagen will.

Leinsaamen, Leinkuchen.

Ist da, wo man erweichende Umschläge nöthig hat, sehr gut zu gebrauchen, auch wird von Leinsaamen ein heilsamer Thee zubereitet, obschon er den Gaumen nicht kützelt.

Senf, Meerrettig, Pfeffer.

Vortrefliche Mittel. Senf und Meerrettig dienen hauptsächlich zu Bereitung des so nützlichen Senfpflasters, bey heftigen Kopf- und Zahnschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, Brust- und Magenkrämpfen ꝛc. Pfeffer ist besonders als eins der besten den Magen stärkenden Mittel zu empfehlen, nur nicht gestoßen, sondern ganz. Früh Morgens nüchtern einige (weisse) Pfefferkörner ganz verschlucken, und dieses einige Zeit fortzusetzen, ist eine der besten magen-

magenstärkenden Kuren bey langwierigem Mangel des Appetits, Blähsucht, langsamer Verdauung, anhaltender Magenverschleimung u. s. f.

Wein, Brandwein.

Vortrefliche Stärkungs- Belebungs- Reinigungsmittel! — Nur richtig anzuwenden.

Kamillen-Blumen, — Hollunder- oder Flieder-Blüthen, — Majoran, Krausemünze, Pfeffermünze, Melissen, Malven, u. s. f.

Diese Kräuter sollten in jedem Hausgarten stehen, in jeder guten Haushaltung vorräthig seyn, und wenigstens in keinem Dorfe ganz fehlen; denn sie sind von mannigfaltigem, gutem Gebrauch.

Wolle, Flanell, grünes Wachstuch.

Eins der besten und sichersten Hausmittel bey Flüssen, Gichtschmerzen. — Man umwikkelt den leidenden Theil mit gekämmter Wolle, oder Flanell, (erstere hat oft, wegen ihrer natürlichen Fettigkeit, noch mehr Vorzüge.) Hilft

das nicht, so wickelt man grünes Wachstuch oder Wachstaffet darum.

Ausführlicher findet der Leser dieses alles, was hier nur kurz angegeben ist, in des berühmten D. Christoph Wilhelm Hufelands vortreflichem, schätzbarem, aber theuerm Buche: Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern, 2te vermehrte Auflage, Jena, 1798. Auch verdient gelesen zu werden: C. Cornaro erprobte Mittel gesund und lange zu leben, mit Anmerkungen von F. Schlüter, Braunschweig, 1797. D. J. H. Jördens über die menschliche Natur, oder die Mittel ein hohes Alter zu erreichen ꝛc., 2 Bände mit illuminirten Kupfern, Leipzig, 1797. und in dem angekündigten diätetischen Lexicon, oder theoretisch praktischen Unterricht über Nahrungsmittel, Verdauung, Ernährung, Erhaltung der Gesundheit, Krankenpflege, Krankendiät, Kochkunst, Getränke ꝛc. Von D. L. Vogel, Erfurt, 1798. Verschiedene andere Bücher taugen für den Nichtarzt gar nicht.

Diese wichtigen Bücher schaffe man sich an, und die darinnen enthaltenen Nachrichten benutze man, halte sie werth, lese sie oft und handle

ganz

ganz darnach, so wird man sein Leben verlängern und dasselbe gesund erhalten. Kann man nicht alles thun, so thue man nur, was man kann, nicht aber, was man nur thun will. Man gewöhne sich bey Zeiten dazu. Kann man nicht das höchste Alter und die dauerhafteste Gesundheit erhalten, so kann man doch ein hohes Alter, ein in einer gewissen Rücksicht langes Leben und Gesundheit erhalten.

Und wenn endlich die für diese Erde auf immer unterbrochene Thätigkeit des Menschen eintritt, — die Endschaft aller Empfindungen und Bewegungen des Körpers sich ereignet, der völlige Stillestand, der Tod, da ist — kurz, wenn man endlich sterben muß: so schlummere man getrost in jene Welt hinüber, wo unsere denkende und wirksame Natur, d. i. unser Geist, in Verbindung mit den ihm wesentlichen Organen (Werkzeugen) nach dem Tode in einen neuen Wirkungskreis eintritt, wo er, nach dem Verhältnisse seiner moralischen (sittlichen) Bildung, dem Zwecke seines Daseyns näher kommen, und für seine Bestimmung weiter fortwirken kann; — da wird Leben, — langes Leben, — Gesundheit, — fortdauernde Gesundheit, herrschen!

Aber, wer weiß, ob wir nicht dort wieder einer Welt absterben müssen, um so fort an aufs neue in eine noch bessere und höhere überzugehen? Gott hat uns gemacht; er ist Vater und Erzieher der Menschen; Ausbildung unserer Natur ist sein Zweck, gegen seine Gewalt können wir nichts und seine Güte ist augenscheinlich. Wir wollen hier gut seyn, er berathe uns weiter, und lasse uns in ihm leben und weben, so steigen wir immer zu höhern Glückseligkeiten durch alle Welten. — Aber die Zukunft ist nach Gottes Willen dunkel, gar dunkel. Was hilft es, am Vorhange zupfen; man warte bis er sich selbst aufzieht.

Man lese hierbey meine Abhandlung: **Ueber den Tod**, nach Grundsätzen der Natur und der Religion, mit Hinsicht auf unsere verstorbenen Freunde. Nebst einigen Unterhaltungen mit Gott bey Krankheit- Trauer- und Sterbefällen. Dresden und Leipzig, 1797. und folgende Ausgaben. — Ueberhaupt greifen beide Abhandlungen: **Ueber das Leben**, und **Ueber den Tod** — recht ineinander, ja, sie sind so genau mit einander verbunden, daß, wer die eine besitzt, die andere nicht entbehren kann, und wer beide hat und benutzt, den Weg zum **Leben**, aber auch den Weg zum **Tod**, und durch den

Tod

Tod zum fortdauernden Leben in einer zukünftigen Welt vorgezeichnet findet. —

Wie will ich mich in Got erfreuen und ihm danken, wenn ich zu dem Leben der Menschen, zu ihrem fortdauernden Leben, zu ihrer Gesundheit, zu ihrer fortdauernden Gesundheit etwas beitragen, armen Familien nicht nur ein und das andere Exemplar, sondern recht viel Exemplare, um einen wohlfeilen Preiß, ja, ohne Entgeld, reichen kann. — Nur dieses allein ist meine Bemühung — mein Zweck.

O Gott! wie muß das Glück erfreun,
Der Helfer (Retter) vieler Menscheu seyn!

Anhang.

Anmerkung. So möglich, wirklich, wichtig, nothwendig, vortheilhaft die Sorge vor das Leben — vor das menschliche Leben — dasselbe gesund zu erhalten — ist; so guten Grund diese gesammte Abhandlung hat, so waren und sind noch jetzt die Ideen über die Erhaltung und Verlängerung desselben, — über die Gesundheit, mangelhaft, verworren, widersprechend, wie wir eben bereits gesagt haben. Der strenge Theolog lächelt über solche Unternehmungen, und redet von dem, einem jeden Geschöpfe, also auch dem Menschen bestimmten Ziele. rc. rc. Der praktische Arzt ruft uns zu: Was sucht ihr nach besondern Mitteln der Lebensverlängerung? braucht meine Kunst, erhaltet Gesundheit, lasset keine Krankheit aufkommen, und die, welche sich einfinden, kuriren, dieß ist der einzige Weg zum langen Leben. Der Adept zeigt uns sein Lebens-Elixir und versichert, nur wer diesen verkörperten Lebensgeist fleißig einnehme, könne hoffen alt zu werden. Der Philosoph sucht das Problem so zu lösen, daß er den Tod verachten, und das Leben durch intensiven Gebrauch verdoppeln lehrt. — Die zahllose Legion von Empirikern und Quacksalbern hingegen, die sich des großen

Hausens

Haufens bemeistert haben, lehren, daß kein besseres Mittel alt zu werden sey, als zur rechter Zeit Ader zu lassen, zu schröpfen, zu purgiren, u. s. f. Besonders pflegt man folgende Einwendungen wider dieses alles zu machen, die wir anzeigen, und nach Beschaffenheit der Umstände unsers Instituts in diesen Blättern kürzlich beantworten und aufheben wollen.

A.

Ist nicht jedem Geschöpfe, also auch dem Menschen, sein Ziel bestimmt, und wer vermag ein Haarbreit seiner Länge, und eine Minute seiner Lebensdauer zuzusetzen?

Antw. Im Allgemeinen — und im Ganzen — hat dieses seinen völligen Grund, aber nicht im Besondern — und Einzelnen. Gott hat einem jeden Menschensein Ziel bestimmt festgesetzt und beschlossen, wenn das Leben des Menschen sich endigen soll, welches auch kein Mensch überschreiten kann. — Dieser Rathschluß Gottes ist unter gewissen Umständen gefaßt worden, und wird also unwiderruflich ausgeführt. Die Verkürzung des Lebens, der also frühere Tod, ist nicht der absichtliche Wille, sondern blos Zulassung Gottes, der die natürliche Einrichtung der Dinge und die uns verliehene Freyheit nicht durch ausserordentliche Thaten, (Wunder) aufhebt, und der zwar auch bey die-

ser Zulassung andere weise und gute Absichten für das Ganze hat, die uns aber auf keinen Fall, als eine Entschuldigung oder gar zur Rechtfertigung unsers verkürzten Lebens dienen können und sollen. Ob nun wohl der Mensch in gewisser Rücksicht sein Leben verkürzen kann, so kann er es doch eigentlich in keiner Rücksicht verlängern, d. i. nicht weiter hinausschieben, als Gott es haben will, die Natur und andere Umstände es gestatten. Dieses bestimmte Lebensziel kann der Mensch auch auf keine Art und Weise übergehen, weder durch erlaubte, rechtmäßige und gewöhnliche Mittel, wodurch wir unser Leben zu erhalten suchen; z. B. ordentliche Lebensart, Arbeitsamkeit, Abhärtung, Gebrauch der Arzeneyen, Enthaltung von allzu starken Affekten ꝛc. ꝛc. noch durch abergläubische Mittel, deren es immer noch so viele unter den Menschen, selbst unter den Christen, giebt. Daß wir das nicht können, lehrt die Natur und die Erfahrung. Die beiden beliebten Prediger, Lohdius und Cramer, haben in ihrem christlichen Tagebuch ꝛc. eine vortrefliche Betrachtung geliefert: Gott bestimmt jedem Menschen sein Lebensziel. Auf den 25ten April, S. 469 — 70. welche man nachlesen kann.

B.

Wenn Gott mein Lebensziel bestimmt hat — dasselbe verlängern und verkürzen kann und will, — so hilft meine gesammte Bemühung hier nichts?

Antw. Dieser Schluß ist falsch, wie aus obigem schon erhellet. Gott hat ja dieses alles nicht aus einem unbedingten Rathschluß gethan; auch weiß ich nicht, was Gott beschlossen hat, sondern, ich muß aufmerksam seyn, und das Meinige hierbey thun, wie Gott das Seinige thut.

C.

Und wenn ich alles thue, was ich thun kann und soll, so werde ich doch das Alter der ersten Menschen, ja meiner Vorfahren nicht erreichen?

Antw. Dieses kann in einer gewissen Aussicht möglich seyn, wird auch vielleicht nicht geschehen. Es ist auch nicht nothwendig, daß es geschehe. Kannst du auch nicht das höchste Menschenalter — kein hohes Alter erreichen, so bemühe dich doch ein Alter zu erhalten, so hoch du es bringen kannst. —

D.

Es mus jedem Menschen wohl frey stehen, sein Leben zu verlängern, — zu verkürzen, auch wohl gar auf diese oder jene Art zu beendigen?

Antw. Das Erstere, nur nach Vernunft, Freyheit im richtigen Sinn, und nach Religion, anders aber nicht. — Das Letztere aber ganz und gar nicht.

E.

Ich will mein Leben in dieser Welt geniessen, so lange, und so gut ich kann; — ich will mir es wohl gehen lassen, — übrigens mag es werden, wie es will.

Antw. Das wird dir Niemand wehren, nur alles, nach Vernunft, Religion, Ordnung, Zweck.

F.

Ich verlange eben kein langes Leben in dieser Welt, besonders, weil und wenn es mit Unannehmlichkeiten, Unglück und Elend verbunden ist. Ich verlange lieber den Tod.

Antw.

Antw. In einer gewissen Rücksicht kann man Recht haben. — Da aber dieses Leben nicht anders beschaffen seyn kann noch soll, als wie es ist, so muß man auch hier nach Vernunft und Religion handeln.

G.

Ich will mich auf das künftige Leben vorbereiten und freuen, darinnen wird es wohl besser seyn?

Antw. Da thut man recht wohl; ob denn aber auch die Glückseligkeit des künftigen Lebens als ganz rein gedacht werden kann??

H.

Und endlich: Wer kann denn alles thun, was zum Leben — zum langen Leben — zur Gesundheit — erfordert wird?

Antw. Man kann viel thun, — wenn man auch nicht alles thun kann. — Man thue nur, was man kann und soll, nicht aber, was

man

man nur will. — Thut man alles, was man kann und soll, nicht aber nur thun will, — so erwarte man auch, was geschehen kann und wird, und schicke sich, im Leben — Gesundheit, — Krankheit — Tod. —

Bayerische
Staatsbibliothek
München

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Krahmer, Christian Adolph, / Hufeland, Christoph Wilhelm / Rothe, Immanuel Vertraugott

Ueber das Leben und Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern und gesund zu erhalten

Frankfurt und Leipzig 1799

Path. 1545 y
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10476150-4
VD18 15341127